

49 LIBROS EN 1

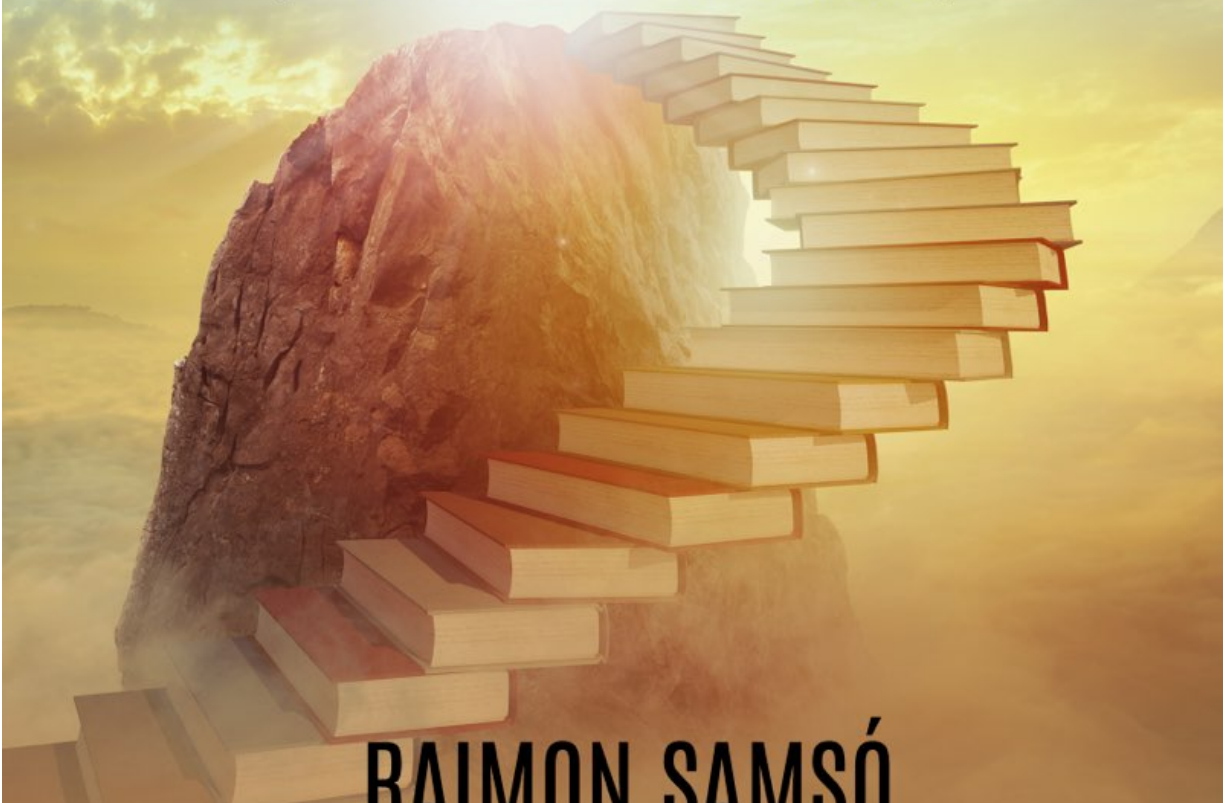
LO MEJOR DE 40 AÑOS ESCRIBIENDO
(PARA CAMBIAR TU VIDA HOY MISMO)



RAIMON SAMÓSÓ
EDICIONES INSTITUTO EXPERTOS

49 LIBROS EN 1

LO MEJOR DE 40 AÑOS ESCRIBIENDO
(PARA CAMBIAR TU VIDA HOY MISMO)



RAIMON SAMÓS





49 LIBROS EN 1

LO MEJOR DE 40 AÑOS ESCRIBIENDO (PARA
CAMBIAR TU VIDA HOY MISMO)

RAIMON SAMSÓ



Copyright © Raimon Samsó, 2025 (Reservados todos los derechos para la edición en audiolibro, ebook y papel)

1ª edición: Junio 2025

Foto del autor en interior: Berta Pahissa

Foto del autor contracubierta: Cristina Gabarró

Diseño de cubierta: Raimon Samsó

Dibujo portada: Dalchand Sharma.

Ediciones Instituto Expertos® C/ Príncipe de Vergara 109 2º2º. Madrid 28002, España.

 *Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del autor, excepto para el uso de breves citas en una reseña del libro.*

La licencia de este libro está autorizada exclusivamente para el uso personal; no puede ser revendido ni regalado a otras personas. Si deseas compartirlo con alguien, compra una licencia adicional adquiriendo un nuevo ejemplar digital. Gracias por respetar el trabajo del autor. Solo si entre todos evitamos la piratería, el autor podrá publicar nuevos ebooks en el futuro.

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción de este libro o parte de él, en cualquier forma y soporte.

El precio de este libro es especialmente reducido para que cualquier bolsillo pueda acceder a él. No participes en la piratería digital de material protegido, crea bad karma.

A todos mis lectores

ÍNDICE

50 libros después...

1. TALLER DE AMOR (1995)
2. EL PODER DE LA ALEGRÍA (1996)
3. MANUAL DE PROSPERIDAD (1998)
4. ALMAS GEMELAS (1998)
5. EL MAESTRO DE LAS COMETAS (2002)
6. JUNTOS (2002)
7. CITA EN LA CIMA (2006)
8. 100 PREGUNTAS QUE CAMBIARÁN TU VIDA (2007)
9. 7 ESTRATEGIAS PARA SACAR PARTIDO A LOS LIBROS DE AUTOAYUDA (2008)
10. EL CÓDIGO DEL DINERO (2009)
11. ADELANTA TU JUBILACIÓN (2010)
12. COACHING PARA MILAGROS (2011)
13. HAY UN LIBRO DENTRO DE TI (2012)
14. TU PRIMERA NOVELA (2012)
15. DINERO FELIZ (2013)
16. SUPER COACHING (2013)
17. LA ERA DE LOS EXPERTOS (2014)
18. SANAR LAS RELACIONES (2014)
19. MISIÓN EMPRENDER (2016)
20. EL CÓDIGO DE LA MANIFESTACIÓN (2016)
21. MAPAS MENTALES (2017)
22. RICA MENTE (2017)
23. PIENSA Y SÉ UN GENIO (2017)
24. EL COACH ILUMINADO (2017)
25. CUMPLIR 40 A LOS 60 (2018)
26. LA SENDA DE LAS HADAS (2019)
27. LOS 3 ÁRBOLES DEL DINERO (2019)
28. EL PODER DE LA DISCIPLINA (2019)
29. TU MENTOR DE NEGOCIOS (2019)
30. IMPERIO DIGITAL (2020)
31. EL PODER DEL PERDÓN (2020)

32. [SABIDURÍA FINANCIERA \(2020\)](#)
33. [SECRETOS ESPIRITUALES REVELADOS \(2020\)](#)
34. [SABIDURÍA ESPIRITUAL \(2021\)](#)
35. [EL PODER SANADOR DEL BAÑO DE SONIDO \(2021\)](#)
36. [EL CÓDIGO DE LA DISCIPLINA \(2022\)](#)
37. [TSUNDOKU \(2022\)](#)
38. [LA FÓRMULA RENTABLE \(2023\)](#)
39. [EL CÓDIGO DE LA AUTOESTIMA \(2023\)](#)
40. [HAY UN ÁNGEL A TU LADO \(2023\)](#)
41. [EL LIBRO MÁS BELLO DEL MUNDO \(2023\)](#)
42. [PREGUNTA A TU ANGEL \(2024\)](#)
43. [EL CÓDIGO DE LAS ESTRELLAS \(2024\)](#)
44. [EL SECRETO DEL DECRETO \(2024\)](#)
45. [PENSAMIENTOS INTRUSIVOS \(2024\)](#)
46. [GÉNESIS ALIEN \(2024\)](#)
47. [EL LIBRO PERFECTO \(2024\)](#)
48. [DISCIPLINA CREATIVA \(2025\)](#)
49. [EL CAMINO DEL ÁNGEL \(2025\)](#)

[Conoce al Autor](#)



La transformación es superior a la información. Escribo y publico libros bellos que transforman vidas. No me conformo con libros que informen de algo que se olvidará —en su mayor parte— a los pocos días. Pretendo transformar (no informar) al lector que, al convertirse en lo aprendido, nunca olvidará lo leído. No porque lo recuerde, sino porque lo es. Escribo desde 1995.

Raimon

50 LIBROS DESPUÉS...

¿Y si pudieras acceder a lo mejor de 49 libros en un solo volumen?

Este no es un libro más. Es un resumen vivo de 40 años (1985 a 2025) de experiencia de escritura, de investigación, de transformación personal y profesional en los que he escrito 49 libros de desarrollo personal y profesional.

Empecé a escribir en 1985, cuando gané un premio literario por mi una narración breve publicada por Círculo de Lectores; y en 1995, publiqué mi primer libro de desarrollo personal con Ediciones Obelisco. 40 años escribiendo.

En estas páginas te llevas las claves más efectivas, las ideas que más impacto han tenido en miles de lectores, alumnos y clientes de coaching. Nada de teoría. Todo probado. Todo práctico. Doy fe.

Aquí está lo esencial para vivir con sentido, ganar claridad, manifestar tus deseos, generar ingresos y despertar a tu verdadero poder.

Tal vez no necesitas leer 49 libros, para averiguarlo empieza leyendo este y ya decidirás después.

¿Por qué escribir este libro ahora? Después de publicar 49 libros en 40 años, podría haber escrito un libro más. Otro título. Otro mensaje... Pero algo en mí pedía otra cosa. No, un libro más no. Sino el libro que sintetiza el espíritu (que no el contenido) de los anteriores.

Un compendio. Un destilado. Una degustación, sí eso es.

Porque si tuviera que quedarme con una sola obra para entregar a quien quiera transformar su vida —de verdad, no de boquilla— sería empezar por esta. Y desde ahí, abrir líneas de investigación.

Este es el libro que me habría gustado a mí leer cuando comencé. El que me habría ahorrado tiempo, errores, tropiezos y vueltas innecesarias. El que condensa temas esenciales, un poco de todo.

Porque sé una cosa: la vida es corta y la transformación necesita ser rápida.

¿Qué hay dentro de este libro? Aquí no hay teoría sin alma. No hay frases bonitas para las redes sociales. No hay relleno, ni paja, solo hay grano, y grano de buenas cosechas.

Lo que hay es:

- Ideas que funcionan en la vida real.
- Principios atemporales, no modas pasajeras.
- Enseñanzas destiladas para que no pierdas tiempo.
- Reflexiones poderosas para despertar lo que llevas dentro.
- Herramientas prácticas para aplicar hoy, no «cuando tenga tiempo».

He seleccionado los mejores capítulos de 49 libros. Lo que ha tenido impacto real en la vida de miles de personas. Lo que ha generado cambios. Lo que ha provocado «clics» internos, de esos que no te dejan igual.

¿Para quién es este libro? Para ti, si:

- Estás cansado de leer mucho y avanzar poco.
- Buscas claridad, dirección y foco.
- Sientes que tienes un potencial dormido.
- Estás en una etapa de cambio, reinención o despertar.
- Quieres resultados sin perderte en ruido.

No importa si ya has leído alguno de mis libros o si este es el primero. Este volumen está pensado para servirte y darte valor desde la primera página. No necesitas conocimientos previos, solo apertura.

¿Por qué este formato?

Porque sé que el tiempo es el nuevo lujo. Imagina lo mejor de 49 libros en un único libro de «grandes éxitos». Aquí lo tienes.

Porque muchos lectores me han dicho: «Raimon, ¿por dónde empiezo?», «¿Cuál de tus libros me recomiendas primero?», «¿Cuál es el que me ayudará más?».

Y siempre me cuesta elegir. Porque cada uno aporta algo distinto. Y además desconozco ante que retos está el lector y cuál es su nivel de evolución. Así que me dije: «¿Y si reúno lo mejor de todos ellos? ¿Y si creo un libro que pueda ser el primero, el único o el definitivo?». Este es ese libro. Estoy seguro que este libro redirigirá

a otros de mis libros porque tu curiosidad habrá despertado por saber más.

¿Qué puedes esperar? Te vas a encontrar con buenas ideas prácticas sobre:

- Propósito y misión personal.
- Riqueza consciente y libertad financiera.
- Manifestación y poder mental.
- Disciplina, enfoque y hábitos que transforman.
- Espiritualidad práctica y *aterrizada*.
- Emprendimiento con alma.
- Coaching, reinención y liderazgo personal.

Pero no esperes teoría larga ni explicaciones innecesarias. Aquí todo está filtrado. Solo tiene cabida lo que activa, inspira y transforma. He seleccionado con cariño capítulo por capítulo.

¿Y qué pasa si ya leí tus libros? Genial. Este libro te servirá para repasar, recordar y reactivar. Porque lo esencial siempre se puede ver con nuevos ojos. Y porque una buena idea, en el momento adecuado, vale más que cien libros leídos sin acción.

Una advertencia antes de empezar: este no es un libro para leer y dejar en la estantería. Es un libro para subrayar, releer, aplicar y compartir. Y acto seguido abrir líneas de investigación de aquello que te haya llamado más la atención.

No lo leas como quien busca entretenimiento. Léelo como quien busca una brújula. Una palanca. Un salto. Este libro no cambiará tu vida. Tú la vas a cambiar... con las ideas que hay dentro de él.

¿Listo para comenzar?

Abre la primera página, te esperan 49 capítulos seleccionados de mis anteriores 49 libros.

Raimon Samsó, autor.

UNO

TALLER DE AMOR (1995)

UNA SOLA META: PAZ INTERIOR

HAZ DE LA PAZ TU PRIORIDAD. ESTO NO SIGNIFICA QUE renuncies a nada, sólo es una invitación a que incluyas la paz en todo lo que elijas. Puedes ser, hacer y tener lo que quieras sin renunciar a experimentar paz interior.

¿Cómo lograrlo? Respondiendo a esta pregunta antes de tomar cualquier decisión: ¿lo elegido me conduce a la paz o al conflicto? O si te sientes perturbado por algo, pregúntate: ¿puede esto modificar mi naturaleza divina? Sencillo, ¿verdad?, pues espera a leer lo que sigue.

Como una guía práctica debe proporcionar al lector principios que pueda aplicar, aquí van tres pautas:

- Uno. La paz mental es mi máxima prioridad. De hecho, es mi única prioridad.
- Dos. Cualquier objetivo o meta personal deberá respetar mi máxima prioridad.

- Tres. Consideraré todos mis objetivos y logros como una fantasía hermosa, pues de no hacerlo perdería la paz mental.

Corolario: la paz mental es mi objetivo principal, por debajo de éste siguen todos mis otros objetivos. No permitiré que ninguna de mis «necesidades» pase por encima de mi voluntad de vivir en perfecta paz.

Todos tenemos una lista de deseos incumplidos. Con el tiempo, lo que no hicimos en la vida pesa incluso más que lo que hicimos. La parte más estresante de la agenda es aquella en la que no se está trabajando.

Cuando vives bajo un conflicto de objetivos, la mente manifestará ese conflicto. Olvidas que la paz es tu único objetivo. De modo que si no has entregado este momento a la paz lo has perdido.

Imagina una «vida ideal», no importa cuál sea su apariencia, para cada uno de nosotros tendrá un aspecto distinto. Tu vida ideal sólo debe cumplir un requisito: cualquier cosa que hayas puesto en ella debe cumplir inexcusablemente el deseo de tu alma: «paz interior».

Revísala bajo esta premisa: ¿hay algo que debas cambiar para mantener la perfecta paz? Recuerda que incluso un «pequeño conflicto» se extenderá y malogrará la totalidad. Sin tibiezas: o estás en paz o no lo estás; y si dudas, no lo estás.

Sé, y tú también lo sabes, que las personas se entregan a una lista de metas bastante contradictoria por- que a la vista está que no es frecuente la tan deseada paz. Incluso muchos de esos objetivos compiten entre sí en la mente, ahora convertida en un campo de batalla. ¿Cómo van a sosegararse?

Permítete experimentar la paz. En todo lo que hagas, elige sentirte en paz y no te equivocarás. Si te sientes en conflicto, es que tomaste una decisión errónea. Si no estás en paz es que has pensado en algo que no es real. Si sufres es porque no has pedido la paz y has olvidado que dispones de ella, no soñado con ella. Si no estás en paz es porque no has perdonado.

Piensa en esto: no estás obligado a hacer nada que no te proporcione paz interior. ¿Te sorprende? Afirmar lo contrario es creer que el conflicto es inevitable. Y tu corazón sabe que la paz es posible. Así que aun cuando te sientas «obligado» a tomar una decisión que te hace sentir mal, recuerda que tienes la opción de sentirte en paz.

Pon atención a mi voz –que te habla desde esta página– cuando te dice: la paz interior te permite responder impecablemente a cualquier acto carente de amor. Y a donde quería llegar: cuando enfocas tus respuestas al amor, la paz interior es inevitable.

DOS

EL PODER DE LA ALEGRÍA (1996)

EL AMOR ENVUELVE TODO LO QUE VEO

LA IMAGINACIÓN ES UN ACTO CREATIVO QUE CONVOCA LAS condiciones adecuadas para la impecable manifestación de lo imaginado. Al visualizar se anticipa en la mente un resultado con muchas posibilidades de hacerse real. Crea un pronóstico, una autoprofecía cumplida, un ensayo del éxito en la mente...

Tal vez, esto parezca ilusorio; aún así, te propongo crear tus ilusiones creativas para que no seas consumido por tus ilusiones destructivas. Cambiar tus sueños del mundo puede hacerte sentir confundido por el deseo de saber qué es real y qué no lo es. Bien, lo que te acerca a la paz interior te acerca a tu verdad y lo que te aleja de tu paz interior es falso. Así de simple.

No importa que aún conserves la necesidad de un «yo», siempre y cuando mantener esa autoimagen ya no sea el origen de todos tus problemas. La noción que sostienes de ti mismo es cambiante. Avanzar en la desidentificación, no como si te despojaras de tu identidad sino recuperándola por fin, transformará tu percepción

limitadora de quién eres. Recuerda que sin tu cambio el mundo que te envuelve no puede cambiar.

Pide un instante sin limitaciones mediante el cual te liberes de la imagen que has ideado de tus dificultades. Un segundo libre de tus ilusiones bastará para desear no volver a vivir en ellas. Quizás te parezca increíble que un lapso de tiempo tan pequeño obre un efecto tan formidable pero recuerda que los milagros no se establecen en el tiempo ni requieren de él.

Cuando solicitas ver, estás reconociendo que antes no veías pero que estás dispuesto a recuperar la visión. Dale prioridad a esta petición por encima de todos tus deseos ya que es gracias a ella que unos se cumplirán para tu satisfacción y otros se soltarán para proporcionarte libertad. Esta petición de ver te concede el don de la claridad pues antes de que tus ojos sintieran el deseo de abrirse al amor, el amor ya estaba aguardando mostrarse a tus ojos.

Tus ojos verán lo que tu corazón acepte ver. Así pues no es posible que te refieras a la posibilidad de ver mejor de «cerca» que de «lejos»; pues todo está tan cerca de ti que, en un sentido estricto, cuando miras al mundo, te estás mirando. La claridad de visión empieza en ti y se extiende hacia fuera en todo lo contemplado. Si en algún momento tus percepciones se hacen incomprensibles, cierra los ojos por unos momentos, entrega al amor lo que creíste ver y se ajustará tu percepción errónea.

Puede que sientas temor al hecho de ver por primera vez en tu vida, como si lo que dejas atrás poseyera alguna ventaja; pero debes saber que no sacrificas nada en realidad puesto que las ilusiones que abandonas no te llevaron a ninguna parte.

Retira la fe de tus alucinaciones dolorosas. Tú tienes sueños de miedo durante la noche y les llamas pesadillas; pero durante el día, todavía no has aprendido a llamarles ilusiones a lo que es lo mismo pues ni siquiera sospechas que no guardan ninguna relación con la realidad.

Mantén la visión del amor en todo momento, la cual sólo puede acercarte a lo que es real. No obstante, para ver el amor en el mundo antes debes haberle invitado a entrar en tu mente. Si percibes desolación es porque antes la aceptaste y eso la hizo posible e incluso «deseable». He de recordarte que tu compromiso de «ver desde el amor» se extiende a todo tu campo de visión, sea lo que sea que entre en él.

No es posible ver desde el amor unas cosas sí y otras no; pues una visión selectiva sólo podría calificarse de ceguera voluntaria. No existen excepciones en el amor. La «sonrisa interior» es una técnica de visualización mediante la cual sonríes a cada parte de tu cuerpo para de transmitirle el poder del amor.

La sanación se desencadena tanto a nivel físico como psíquico pues la diferencia entre ambos ámbitos es una ilusión más de los sentidos. Por tanto, puedes extender el poder de la visión interior a personas y situaciones como una bendición en agradecimiento por haber tocado tu vida de algún modo.

Reconoce en toda experiencia una enseñanza y en cada persona un maestro. Extiende este pensamiento a todo aquello que ya pasó y aquellos que conociste y que permanecen aún en la sombra de tu cuerpo-dolor.

Todos mis conflictos internos se resuelven cuando elijo quererme un poco más

La «sonrisa interior» crea estados emocionales placenteros, liberadores de endorfinas, que activan la circulación de la energía vital del universo en el organismo. Al sonreírte, te concedes aprobación, y elevas tu nivel de autoestima. La aprobación te libera de la pesada carga que es la búsqueda externa de aceptación.

Nadie mejor que tú mismo para respetarte sin disminuirte por tus supuestas limitaciones o errores pasados. Tu mayor problema contigo mismo surge de la confusión al condicionar el amor con la valoración que haces de ti.

Cierra los ojos y sonríele a cada parte de tu cuerpo con amor y agradecimiento por todo lo que hace por ti cada día de tu vida. La mente y el cuerpo dejarán de sentirse separadas, se restablecerá la unidad, y se disolverá la ilusión que disocia el ámbito espiritual del material. Es el final de la ilusión pues al admitir su presencia, toda irrealidad queda atrás. Envuelve con amor tu campo de visión y compártelo. Extiéndelo a los demás pues sólo así podréis inspiraros mutuamente en el amor y volver a la alegría.

Puesto que sólo puedo ofrecer aquello que me concedo a mí mismo, hoy decido quererme un poquito más.

TRES

MANUAL DE PROSPERIDAD (1998)

LA PROSPERIDAD PROVIENE DE TI

ELÓGIATE POR TU CAPACIDAD PARA PAGAR LAS FACTURAS DEL mes. Cada una de ellas significa que alguien confió en ti y en tu capacidad para atenderlas en su momento.

La confianza es el elemento intangible de la riqueza. Cada vez que alguien deposita su confianza en ti, prosperas, pues obtienes una riqueza invisible.

La vida también te concede «crédito» y te otorga la potencialidad de todas las posibilidades. No les defraudes. Ellos confían en ti, pero ¿y tú?

Las personas que confían en sí mismas tienen fe en su habilidad para obtener lo que precisan en cada momento. Se sienten seguras de poder alcanzar sus deseos, sea cual sea su posición de partida. Son capaces de prever la emoción, de sentirla como si fuera real, y luego eso sucede.

La riqueza inversa procede de imaginar el resultado y después actuar en esa dirección.

Recluyen su dinero en cajas de caudales blindadas, donde está fuera del alcance de todo el mundo ¡incluidos ellos mismos!

Tienen dinero, pero no para gastarlo ni tampoco para invertirlo. Lo encierran y así detienen el flujo de la abundancia. No lo disfrutan. Sólo lo usan para situarse por encima de los demás y para compensar su inseguridad.

Pero aun así, tienen miedo ¡de perderlo! Estas personas tal vez sean ricas, pero no son prósperas.

¿Sabes por qué?

Porque se aferran a su dinero con la creencia de que si lo dejan escapar no volverán a poseerlo.

Y así es.

En algunos casos, el dinero los hizo ricos momentáneamente, pero cuando gastaron su riqueza y ese dinero se puso de nuevo en circulación, volvieron a su posición anterior.

Quien es próspero siente una seguridad que nada tiene que ver con la cantidad de dinero que posee en la cuenta bancaria, ya que confía en su capacidad para generar más cuando sea necesario.

Su verdadera riqueza le sigue dondequiera que vaya porque forma parte de su equipaje mental.

La prosperidad capacita para ganar una y otra vez; eso es algo muy distinto a la riqueza. Quien tiene un saco de peces es rico, pero aquel que posee la habilidad con la caña de pescar es próspero.

Expresando este pensamiento de otro modo: si posees dinero no tienes por qué ser próspero, pero si eres próspero acabarás

teniendo dinero.

Elógiate por haber gastado tantísimo dinero. Eso te permitió mejorar tu calidad de vida y obtener comodidades. Si no lo hubieras desembolsado, alguien no lo habría recibido. Intercambiamos cobros y pagos.

Recuerda que tú lo recibiste un día porque alguien también lo gastó a su vez. La prosperidad es circulación: dar y recibir.

¿Tres ejemplos?

Llamamos «liquidez» al flujo de riqueza porque representa circulación; las monedas tienen dos caras y dos significados: dar y recibir; y los contables llaman «circulante» a un flujo que se va para volver de nuevo. La abundancia es tal porque fluye. Un río es infinito mientras su curso no se detiene. La prosperidad es energía en acción que fluye como un río por nuestra vida; a no ser, claro, que insistas en lo contrario.

La mayoría de los problemas económicos pueden solucionarse no con una suma de dinero, como muchas personas creen, sino con una estrategia creativa: reduciendo gastos, buscando nuevos ingresos, aplazando pagos, compensando posiciones, obteniendo anticipos, renegociando, etc.

Es decir, con imaginación.

Y quien cultiva su imaginación, suele hallar siempre una respuesta creativa y apropiada a cualquier desafío.

Los hombres de negocios con mentalidad próspera lo saben a la perfección y utilizan términos como opción, futuros, permuta, titulización, recompra... Trabajan con conceptos cada vez más

imaginativos, tras los cuales hay dinero, pero eso no significa necesariamente que manejen dinero.

Cuando afrontes un problema económico pregúntate qué necesitas para resolverlo: ¿dinero o imaginación?

Existe un principio económico que afirma lo siguiente: «obtiene más quien pone su dinero a trabajar para él que quien trabaja para el dinero».

¿Cómo?

Es simple: maximizando la satisfacción que produce y no pretendiendo una mayor cantidad de dinero. Lo que cuenta en la vida es el gozo con que se vive, ya que «sólo nos llevamos, de la vida, la vida que llevamos».

¿Ganarse la vida o ganar vida? Ésa es una pregunta difícil que cada uno debe responder. Todo es una cuestión de prioridades.

Ninguna cantidad de dinero puede comprar ni un minuto de tiempo. Eso es algo que ya sabemos. Del mismo modo, tampoco puede comprar felicidad, ya que felicidad significa, ni más ni menos, amor por la vida.

A fin de cuentas, el concepto de valor es relativo. El valor de las cosas es algo muy distinto a lo que cuestan en realidad. Si algo vale el doble pero lo consigues por la mitad, mentalmente lo devalúas. Si no vale nada pero te costó muchísimo obtenerlo, lo revalúas en tu interior.

Si uno le pone un precio bajo a sus propias ideas, nadie se las comprará, porque no les reconocerán ninguna valía. Las personas prósperas añaden valor a su trabajo y eso los hace a ellos valiosos.

Saben que la valía de lo que ofrecen es, por un lado, el doble del valor de su esfuerzo y, por otro, muchísimo más elevada que la valía de aquello que sabría hacer por sus propios medios quien lo compra.

Tu imaginación es creación, y puedes crear tanta riqueza como quieras. No hay nada que una mente abundante no pueda tener.

El entusiasmo es el reflejo de nuestra valoración de la vida. Y quien hace esa estimación eres siempre tú. Sólo tú puedes pensar en tu mente y sentir en tu corazón, porque solo tú puedes vivir tu vida.

De entre todas, la valoración más importante es la que mide el grado de satisfacción que sientes día a día.

La riqueza verdadera es un estilo de vida, no una cifra.

Dado que la prosperidad proviene de ti, es hora de desenmascarar el inmenso fake de que alguien priva de la riqueza a otros, cuando se enriquece.

Nadie quita nada a nadie. Todo se lo da, o se lo quita, cada uno a sí mismo.

El 1% más rico del planeta no ha quitado nada al 99% restante de la población.

Lector, tú puedes ser rico sin privar nada a nadie. De hecho, cuanto más ganes,. más riqueza derramarás en tu entorno, más motivación generarás en otros y más lecciones podrás dar a los que empiezan.

CUATRO ALMAS GEMELAS (1998)

EL DIARIO DE VÍCTOR

SEPTIEMBRE, PERSONAS IMPERFECTAS, RELACIONES perfectas

He aprendido que las relaciones perfectas entre personas perfectas no existen.

De ser así, las relaciones no podrían enseñarnos nada. Quien busca la persona perfecta, en un sentido absoluto, invalida otras opciones, reales y sólidas, que se presentarán. Hay una gran razón para que no existan personas perfectas y es que no necesitarían nacer en este mundo.

Con Jodie aprendí a relacionarme con una mujer sin la pretensión de dictarle cómo debería ser ella. Me llevó cierto tiempo comprender que concedernos la libertad de ser quienes éramos suponía una auténtica oportunidad para los dos. Cuando rompí los moldes que tenía establecidos para ella, incluso yo, me sentí liberado. Encerrar una persona dentro de un molde no es amor. Es ego al cubo.

En realidad, hasta que no la acepté no la amé de verdad. Antes de eso, amaba un ideal de una persona que no existía salvo en mi mente y que por lo tanto jamás iba a encontrar. Cuando creas ideales no puedes ver a las personas reales.

Cada vez que idealicé, me decepcioné y culpé a la otra persona por no ajustarse a mis expectativas. No era justo con ellas.

El siguiente paso que di fue derribar la barrera de protección que siempre anteponía en mis relaciones. Las corazas no te protegen, te separan del amor. Con anterioridad, pensaba que si descubría cómo soy, ella huiría de mi lado. Estaba equivocado. Cuando desarmé todas mis barreras al amor, éste finalmente me alcanzó.

No hay diferentes clases de amor; son versiones de un sentimiento que o está presente o no lo está. Pero esperar que el amor esté presente sin amar antes es una auténtica fantasía. El comportamiento, amar, atrae el sentimiento, el amor. Así, el amor es el resultado de amar; y no al revés como muchos creen.

Alguien dijo que ser amado es la segunda mejor cosa del mundo; amar a alguien es la primera. La graduación a diferentes niveles y los condicionamientos no son más que la expresión de la locura de quien llama amor a lo que no lo es. El amor verdadero y consciente no tiene grados ni niveles. Está o no está. Creer que hay que buscar la persona perfecta para alcanzar la felicidad perfecta es una forma de contemplar el amor muy imperfecta. Y la razón por la que hay tanta infelicidad en el mundo.

Tal vez es una excusa para no entregarse al amor: crean un ideal irreal y después hacen cualquier cosa para tratar de encontrar lo que no existe.

Octubre, el entretanto

Me gusta llamar «entretanto» a los períodos de introspección que en todo proceso personal establecen una pausa necesaria. Muchas veces, para que el corazón se abra debe romperse antes igualmente para poder dar, es preciso elaborar antes lo que se desea ofrecer. El entretanto proporciona esa oportunidad para reunir energías y adquirir perspectiva.

También lo llamo «dieta de relaciones». Hay un momento que hay que hacer ayuno de relaciones de pareja para poder nutrirte de ti mismo, prepararte, y tener mucho más que ofrecer en la siguiente relación. No es soledad, es presencia de ti. Cuando me puse a dieta de relaciones, muchas mujeres que conocí no lo entendieron. No era por ellas, era por mí. Pero que no vieran mi necesidad me confirmó que no me amaban, creo que solo se amaban a sí mismas.

Tal vez para las personas impacientes puede parecer una pérdida de tiempo. A un nivel profundo, se está realizando un gran trabajo de un modo no evidente.

Otro concepto que aprendí a aplicarme en Los Ángeles es el de «partido interior». Es muy fácil comprender que, para ganar la partida ahí fuera antes es preciso ganar un partido que se juega en el interior. Muchas personas no consiguen sus metas porque no creen que puedan alcanzarlas. El entretanto es el tiempo para jugar ese «partido interior» con el adversario más difícil que tenemos: uno mismo. Cuando te ganas a ti mismo, lo ganas todo en el mundo.

Si no me amo, nadie podrá amarme. Ahora lo sé.

Después de Jodie, crucé mi particular desierto interior, fui y volví. Y ese viaje consumió muchas energías y tiempo. Tratar de ahorrarme

todo eso sólo habría pospuesto la travesía. Ningún logro es gratuito, a pesar de lo que dicen en sentido contrario algunos preceptos ingenuos de la Nueva Era. Para mi fortuna, la persona, el Yo Soy, que regresó de ese viaje interior era diferente. Para mudar la piel tuve literalmente que dejarme la piel en el empeño.

El Víctor que salió de Barcelona y el que regresó eran tan diferentes como irreconocibles.

Ahora sé que durante muchos años me resistí al amor porque creía que supondría renunciar a mí mismo. Me equivoqué. ¿Cómo pude negar mi propia naturaleza tanto tiempo? Un día me levanté y acepté amar sin reservas a Jodie, sin culpa ni remordimientos. Lo doloroso es que ella ya no estaba allí, pero sí quedó conmigo ese aprendizaje. Pero, aun así, en medio de mi soledad, dejar atrás mi ego había valido la pena.

Las relaciones conscientes deshacen el ego como ninguna otra cosa.

Noviembre, el desierto de la soledad

Para vivir en pareja es preciso antes saber vivir en soledad.

La buena compañía llega cuando se sabe estar a solas con uno mismo. Cuando estar solo no se convierte en algo insoportable, aunque se desee compañía, aumenta el atractivo personal. Y no me refiero a la belleza, sino a atraer relaciones con otro patrón vibratorio. Las relaciones conscientes se establecen entre dos seres completos en sí mismos, y que no se sienten necesitados del otro. Es por ello que ninguno siente la necesidad de obtener de su pareja nada de lo que cree carecer.

Nada de medias naranjas, solo valen las naranjas enteras. Las almas gemelas no carecen de nada por eso se complementan.

La soledad puede ser muy nutritiva y suministrar energía desde el «yo» en lugar de tratar de conseguirla de los demás. Si no te sientes incómodo estando a solas, ésa es una buena señal para afrontar con garantías una buena relación.

Cuando me despojé del temor, hallé el amor. No fue necesario buscar el amor; más bien necesitaba derribar todas las barreras que había levantado contra el amor. El amor es la ausencia total de temor.

Abrirme a la posibilidad de amar como si no existieran todas mis viejas heridas del pasado me dio una nueva oportunidad: Jodie. Tanto ella como yo atravesábamos grandes momentos de cambio en nuestras vidas. Ella debía resolver sus asuntos y yo los míos; quizá por esa razón nuestras vidas se separaron. Tal vez en otro lugar y en otro momento nos reunamos.

Creer espiritualmente para la persona que vas a amar, y que te va a amar, es el mayor regalo que puedes ofrecerle. Convertir la soledad, no en una espera, sino en ese regalo, significa transmutar tu crisis personal en una gran oportunidad. En mi caso, dejé de buscar pareja, hice una «dieta de relaciones». Eso me permitió reunir recursos, recuperar energía, ordenar mi espacio emocional y darme una tregua para poder relacionarme desde otra posición mucho más real. ¿Qué mejor manera para aprender a estar en compañía que aprendiendo antes a estar solo?

Como eso supone un acto de fe y una gran inversión en confianza, sin garantías, que muchas personas no están dispuestas a realizar, una gran mayoría sigue sola, negándose lo que más necesita. Y

paradójicamente, es su resistencia inconsciente lo que las aleja de lo que más desean.

Mi apuesta por el amor fue un acto de valentía.

Diciembre, seguir las señales

El lenguaje de las señales es el lenguaje del amor; y el amor te habla continuamente por todas partes.

A menudo, un intercambio de miradas es revelador. Los ojos son las ventanas del alma y no es infrecuente que sea a través de ellos como las almas compañeras se reconozcan. Las sensaciones más comunes son las de saber que se está de nuevo en casa o una intensa sensación de familiaridad inexplicable con una persona desconocida. Los ojos reflejan la luz (brillo) del alma.

Cuando conocí a Jodie, de pronto supe muchas cosas sin saber cómo las sabía. Tuve que reprimir mi deseo de decirle cuánto tiempo había estado esperándola. Sé que habría sonado pretencioso, o cursi, aunque quién sabe si ella sintió algo parecido. Ahora ya no me callo nada, no quiero dejar de ser yo mismo para agradar a otros. Lo que ven es lo que hay, sin caretas ni escudos. Esto significó un enorme salto de fe.

Desde ese primer día, en numerosas ocasiones tuve la sensación de que nuestras mentes se conectaban, pues pensábamos lo mismo al mismo tiempo. Jodie se anticipaba a mis pensamientos y eso creaba la ilusión de adivinarlos. Los compartíamos.

Pero por aquel entonces mi ego no podía renunciar a los pensamientos privados, a la separación. Desde luego, no estaba

dispuesto a aceptar una pérdida de identidad propia. Para el ego las señales son simples casualidades; para el alma son las migas de pan en el camino, que señalan la ruta en el viaje de vuelta al amor.

Dado que soy una persona muy pragmática, nunca me he obsesionado con ver una señal en cualquier suceso trivial. Sin embargo, he aprendido a relacionar un suceso externo con un proceso interno aplicando mi intuición. La sensación que percibo de absoluta certeza en su significado es, en mi caso, el mejor criterio para validar esa señal. Por ejemplo, el cuadro de la galería nos sirvió para reunirnos por dos veces. ¿No actuó como una señal?

Y quién crea esas señales son las almas que interpretan el juego de conocerse, cuando se reconocen desde el inicio de los tiempos.

Enero, el lenguaje de las coincidencias

A pesar de lo inadecuadas que algunas relaciones parecen ser, todas son muy adecuadas en ese preciso momento. Y la prueba de que lo son es precisamente que tienen lugar. Nada ocurre por azar. Un hecho nunca es inadecuado, es simplemente un hecho en una sucesión de actos necesarios. Sólo la percepción puede ser inadecuada. Hace mucho que dejé de discutir con la realidad por la razón de que ya me cansé de sufrir.

Lo siguiente que percibí es que todo lo que parece ocurrirme a mí tiene que ver conmigo; por eso digo que ocurre *para* mí. Pensar que no tengo ninguna responsabilidad en lo que se convierten mis relaciones es un auténtico engaño. Mis relaciones hablan de mí, algunas incluso gritan.

Aprendí que las mayores lecciones están en el comportamiento de nuestros semejantes. Sus actos son un espejo en donde apreciar nuestros rasgos que fingimos no reconocer en nosotros mismos. Todo es una proyección.

La causalidad opera mediante el efecto «sincronicidad». Una sincronicidad no se fuerza, es impredecible, es simbólica y debe interpretarse, y suele ocurrir en un momento significativo. Lo más importante es que relaciona un suceso externo con un estado interno: eso le da sentido.

Aprendí a distinguir entre las simples coincidencias y las sincronicidades planteándome ciertas preguntas: la primera, ¿cuál era la situación antes de que ocurriera?; la segunda, ¿qué me sugiere en ese momento y situación?; la tercera, ¿qué puede enseñarme? La oportunidad de mudarme al apartamento de Javier sucedió cuando debía.

Muchas relaciones de pareja empiezan gracias a acontecimientos sincrónicos: un cúmulo de coincidencias disparatadas. Aunque parezcan una casualidad, el amor es una fuerza demasiado inteligente como para regirse por el azar. Las casualidades no existen.

El encuentro con Jodie estuvo rodeado de sucesos sincrónicos y esa conspiración del amor hizo posible lo que nosotros, por nuestros propios medios, nunca habríamos conseguido: reunirnos.

Febrero, el deseo de ser especial

Muchas relaciones se orientan hacia la búsqueda de alguien especial, alguien que sea capaz de hacer que uno mismo se sienta

especial. Sin caer en la cuenta de que establecen una barrera al amor.

Lo que es diferente merece ser: o bien defendido, o bien atacado; según el ego lo interprete. Ésta es una gran fuente de sufrimiento en las relaciones en particular y en el mundo en general. Creerse más, o menos, que los demás es sin duda una profunda falta de amor.

El concepto de «ser especial» es una mala interpretación del mundo, pues sabemos que la separación es una ilusión. Las personas especiales o perfectas son una idealización de la mente separada. Eso no significa que alguien no pueda ser ideal para el otro, pero en ningún modo deja de ser lo que es: un hombre o una mujer. Y nada más que eso.

No hay príncipes ni princesas, solo hay seres humanos en busca de la felicidad.

Si el ego sólo ve un cuerpo, no ve el alma. Más adelante ni siquiera se fija en el cuerpo y sólo ve su doloroso pasado. Como el ego es incapaz de ver al otro, lo inventa, lo moldea a su semejanza o capricho. Lo idealiza con la vana esperanza de huir de la realidad. Lo suplanta con su fantasía del amor que no es tal.

El amor romántico no es real, es un auto engaño. Por eso acaban con lágrimas y desengaños.

Cuando conocí a Jodie, pensé que ella era una mujer especial. En realidad, esa afirmación implicaba dos auténticas fantasías: la de que yo no lo era y la de que ella podía darme algo que yo no tenía. Por aquel entonces, mi ego gobernaba mi vida, y este tipo de valoraciones eran frecuentes. Solía pensar que algo o alguien

poseía la llave de mi felicidad. Y, entonces, yo estaba dispuesto a hacer cualquier cosa por conseguirla.

Busca en otros el amor que yo no me daba.

Me llevó un gran trabajo interior dejar de ponerme: o bien por debajo, o bien por encima de las personas que llegaban a mi vida. En cuanto dejé de hacerlo, estuve listo para una relación entre iguales, no entre ego y ego, como había estado haciendo durante toda mi vida antes de Jodie.

Una relación sin egos es un logro espiritual.

Creer en personas especiales es una absurda ilusión. Y renunciar a una ilusión no puede ser doloroso porque prescindir de lo que es nada no puede suponer un sacrificio real. En este sentido, renunciar a etiquetar a las personas como especiales fue para mí una gran liberación. Cuando me libré de mis ridículas ilusiones, sólo pude ver el amor en mis relaciones.

Marzo, relaciones conscientes

Aprendí a reconocer las enseñanzas que cada relación lleva asociada. Todas las relaciones están bien tal como son en su momento. Incluso son perfectas en su imperfección. Una flor es la culminación de un trabajo lleno de inteligencia; igualmente una relación consciente es el fruto de un proceso personal profundo e intenso.

De vuelta a la Costa Brava, dejé de pensar en términos de lo que hice o de lo que me hicieron. Si fui víctima o si fui victimario. Prescindí de perdonar a las personas por no haber sido como yo

hubiera querido que fueran. En realidad, prescindí de perdonar en un sentido literal, pues no hay nada que perdonar.

He perdonado a todas mi parejas anteriores, porque ni siquiera recuerdo qué es lo que les perdoné. Nada que perdonar.

Y ahora sé que el alma tiene una necesidad de conexión muy fuerte. No me refiero a acercar los cuerpos, sino a otra clase de intimidad y complicidad. Algunas parejas pueden aproximar sus cuerpos, pero mantener sus corazones a una distancia insalvable. Esa distancia entre sus corazones produce la peor de las soledades: la soledad en compañía. Yo dejé de establecer relaciones inconscientes y superficiales porque ya no deseaba volver a todo eso nunca más.

Sabía lo que era estar solo acompañado y preferí estar solo a eso.

La relación consciente cura el dolor del pasado. Éste es el regalo que te ofrece una relación consciente. Nunca habría curado mis viejas heridas si no hubiera estado dispuesto a entregarlas por la única razón capaz de conseguir ese milagro: por amor. Únicamente por amor pude desprenderme de todas las barreras que interpusé en mis relaciones.

Jodie me enseñó a amar en distintas dimensiones: físico –me atraía sexualmente–, emocional –despertó mi amor hacia ella–, mental –la admiré por cómo pensaba– y espiritual –sacó lo mejor de mí–. El amor, a esos cuatro niveles, es un sentimiento consciente; y no tiene nada que ver con una fantasía romántica. Ahora sé que una relación únicamente carece de aquello que cada uno no le ha aportado. Y que nadie es víctima de sus relaciones, sino de sus propias reservas a amar de modo incondicional.

El amor consciente se muestra en cuatro dimensiones.

Abril, almas gemelas

Creo que existe una gran confusión sobre el concepto: «almas gemelas».

Circula la creencia generalizada e irracional de que existe alguien especial capaz de proporcionar la felicidad y una clase de pseudoamor que raya la tontería. Pero eso es sólo una idealización que ni siquiera es ideal. El amor romántico que nos han enseñado es egoísmo disfrazado de amor. Una enfermedad del ego que puede incluso llevar a la destrucción personal. ¡Cuántos problemas se evitarían si fuéramos capaces de acercarnos a nuestra pareja apreciando el regalo de su paso por nuestra vida! ¡Si reconociésemos el ser espiritual que hay en ella y no la concibiésemos como un comparsa en nuestros sueños locos de amor, que son cualquier cosa menos amor!

Mi relación con Jodie es la reinterpretación del concepto: «almas gemelas». Me condujo a la percepción profunda de las relaciones de pareja.

La realidad es que, muy a menudo, el alma gemela realiza el trabajo espiritual menos grato: enfrentarlo a uno con sus propias sombras y sus lecciones más amargas. Únicamente un alma que te ama profundamente está dispuesta a apoyarte y a asumir ciertos roles que a nadie le gusta interpretar. Y si lo hace es por una única razón: por amor.

Algunas relaciones entre almas gemelas pueden acabar en ruptura o se inician entre grandes conflictos. Es difícil comprender por qué algo tan valioso puede llegar y marcharse. Sin embargo, en un

sentido real no hay tal abandono. Las relaciones son eternas, no porque comporten una unión sin final, sino por su significado eterno —fuera del tiempo—. Este concepto es muy difícil de entender para el ego, pero también es verdad que el ego no sabe nada del amor.

Pensar que únicamente podemos amar y ser amados por sólo una persona en un mundo tan grande, es una falsa interpretación alimentada por la fantasía de la escasez. El término alma gemela ha sido muy mal entendido y necesita ser visto desde una perspectiva espiritual y no egóica.

Si Jodie y yo no nos hubiéramos separado, nunca habríamos aprendido lo suficiente para poder dar el siguiente paso. Viviríamos muy por debajo de nuestro potencial. En lo físico, el ego no acepta una separación; pero lo cierto es que en el ámbito espiritual no existe la separación (tú y yo); ni tampoco existe principio o final.

Mayo, reconocer al alma gemela

Cuando una relación deja de ser valiosa para sus partícipes, el mejor regalo que pueden hacerse mutuamente es liberarse y dejarse marchar para concederse la oportunidad de encontrar el verdadero amor en otra parte.

Ahora sé que si la otra persona no me acepta, no me quiere, no me respeta... o tal vez desea estar al lado de otra persona. Simplemente no es mi pareja del alma. Tal vez lo fue un día, pero ya no lo es. Y por mucho que insista en lo contrario, no lo será. Comprenderlo cuanto antes supone un gran ahorro de tiempo y de sufrimiento innecesario.

Cuando se dice «no» a una relación inconsciente, se da un paso de gigante hacia algo mejor. He aprendido a decir «no» a lo malo, e incluso a lo bueno, para decir «sí» a lo extraordinario. De esa comprensión se derivan transformaciones personales muy importantes en la elaboración de la autoestima. Conformarse con menos es quererse menos...

Cada vez más, las personas dejan de entregarse a búsquedas neuróticas de compañía simplemente para ahuyentar la soledad. Conocí algunas mujeres que buscaban en mí una pareja acorde a sus expectativas, pero su apremiante necesidad provocaba invariablemente el efecto de rechazo, pues no me veían a mí, sino a su idealización. Abrazaban a un concepto pero no a un ser humano.

Durante mi noche oscura hallé un pensamiento que me fue de gran alivio: «La persona que buscas, existe. Te aguarda, te busca, y te echa de menos en este preciso momento». Recordarlo a menudo evitó la soledad dentro de la soledad, y creó «compañía» en mi soledad. Saber que –estando separados físicamente– en algún nivel ya estábamos unidos, me hizo sentir acompañado. Si somos Uno nunca podemos estar separados de nuestro Yo esencial.

Reconocer un alma afín es una experiencia muy personal, de gran impacto. No porque uno suba al cielo de pronto, sino porque deja de bajar a su infierno.

Junio, relaciones con alma

Jodie me recomendó un libro cuya lectura creó en mí la impresión de que, si su contenido era verdad, todo lo que yo había aprendido hasta la fecha estaba equivocado. Su título es. «Un curso de

milagros». De su lectura, durante tardes enteras ante el océano Pacífico, aprendí el significado de relación consciente. El Curso dice que las relaciones ofrecen enseñanzas a tres niveles:

En el primer nivel, se producen encuentros breves y fortuitos que proporcionan pequeñas lecciones que de otro modo no se aprenderían. Tienen lugar en las encrucijadas de la vida, y su importancia es mucho mayor de lo que puede parecer. En mi caso, por ejemplo, Lorena me señaló la importancia de volver a pintar para recuperar el propósito de mi vida. Ninguna relación iba a prosperar si centraba toda mi vida en buscarla. Lorena me enseñó que el amor te encuentra cuando hallas algo que amar. Y en mi caso, era la pintura.

En el segundo nivel, están las relaciones que proporcionan un aprendizaje más duradero, profundo y mutuo. Cuando conocí a Jodie, mi alma estaba despertando y ella fue quien me ayudó a recordar lo que sabía, pero que olvidé a fuerza de negarlo. Creyó, y es doloroso reconocerlo, que debíamos separarnos para que pudiéramos continuar hasta estar listos para dar el siguiente paso. Yo deseaba continuar a su lado, pero nuestras almas podían muy bien tener otros planes. Las relaciones conscientes son valiosas no por el tiempo que duran, sino por las lecciones que ofrecen. Y el rastro que dejan en el alma es eterno, pues para ésta el tiempo no existe.

En el tercer nivel están las relaciones de por vida, en las que ambos interactúan desde el equilibrio y generan una experiencia de aprendizaje extraordinaria. Quién sabe si mi próxima relación se establecerá a este nivel...

En mi «entretanto» llevé ese libro al parque durante muchas tardes de lectura. Eso me salvó.

Julio, la fe en las relaciones

Toda relación pone a prueba, en un momento u otro, la fe de ambos en el amor, o bien en el temor. Todos tenemos que elegir alguna vez si creemos en el temor o en el amor. El poder de la fe sólo tiene efectos cuando se deposita en el amor, pues cuando se deposita en el miedo, por no ser real, nada real puede suceder. Una ilusión nunca será real por mucha fe que se deposite en ella. Y sólo puede conducir a otras ilusiones igualmente falsas.

Personalmente he entregado mis sueños de amor ciego a la fe de que el amor incondicional puede establecer una gran diferencia en mis relaciones.

Ahora sé que el miedo no es real. Y todo lo que no es amor no puede ser real; y, por lo tanto, no puede dañarme, a menos que yo insista en ello utilizando el comportamiento de los demás como excusa. Nadie me hace nunca nada, todo me lo he hecho yo a mí mismo, a través de las relaciones con ellos.

Nada de lo que Jodie dijo o hizo fue la causa de mi desesperación. Lo que en realidad me dolió no fue su comportamiento, sino mis expectativas no cumplidas. Cuando comprendí que todo nos lo hacemos a nosotros mismos pude recuperar mi centro; y desde él, percibir la verdad de la situación. Hoy sé que aquello fue perfecto tal como fue, por una simple razón: sucedió, y ya nunca discuto con la realidad que no puedo cambiar.

Recuperar mi fe en las relaciones humanas es lo que un día me permitirá establecerlas de otro modo. Encontrar y desarmar todas las barreras que opuse al amor –y no buscar el amor– es lo que finalmente me conducirá a él. Lo sé; ésa es mi fe, mi certeza y mi paz.

Agosto, el alma que late con tu alma

Cada encuentro es una bendición; y al considerarlo así, nos bendecimos y honramos mutuamente. Namasté. En cada relación, o bien te encuentras o bien te pierdes a ti mismo. Siempre nos enfrentamos a la misma pregunta: ¿elijo el amor o bien elijo el temor? Todas las relaciones son una versión adaptada de este desafío. O las conviertes en tu cielo o en tu infierno. En ambos casos nunca dejarán de ser una gran lección.

Las relaciones son nuestra práctica espiritual más profunda y el camino para volver al amor.

Las relaciones carecen sólo de aquello de que nosotros las hemos privado. En este sentido, se convierten nada menos que en lo que las convertimos. Dejar de entregar las relaciones al ego es la única vía para salvarlas de la locura en que las hemos convertido con anterioridad.

El amor no necesita de ninguno de nosotros para que juzguemos quién es merecedor de recibirlo, y a qué precio, y quién no. Todas las relaciones que se basan en el temor o al dolor del pasado están condenadas a repetirlo una y otra vez, porque allí donde está presente el temor sencillamente no ingresa el amor.

Cuando entiendes el patrón dejas de repetir relaciones disfuncionales. Atraes en conformidad a lo que crees.

De entre todas las almas compañeras con las que establecí un «contrato de aprendizaje mutuo», Jodie constituyó mi gran desafío. Ahora sé la razón de cada paso que dimos juntos. El hecho de que no estemos juntos ahora no significa que no comprenda el valor de nuestro encuentro. Sé que su alma se sabe la mía y mi corazón late acompasado al suyo.

Y, aunque no estamos juntos, siento que siempre hemos estado enlazados por el amor. Tal vez nuestras órbitas se alinearán de nuevo, como ocurre cada cierto tiempo con los planetas del sistema solar o los cometas, que se acercan cada muchísimos años y llenan la noche de luces.

CINCO

EL MAESTRO DE LAS COMETAS (2002)

FINAL

SUCEDIÓ EN EL PAÍS DE BUDA, EN EL TÍBET. EL PAÍS DEL VIENTO, en el que un novicio se convirtió en maestro de las Cometas al creer en su gran sueño. El país de las montañas de Buda, donde el eco devuelve una antigua plegaria. El país de los mil lagos salados, cuyas aguas deslumbran por su increíble color turquesa.

El país de los crepúsculos de fuego, en el que los atardeceres se inflaman ante el asombro de quien los contempla. El país más alto, el techo del mundo, donde sus habitantes pueden tocar el cielo con las manos y la aridez de la tierra con los pies. Un lugar en el que la soledad de sus paisajes extraños tan profunda como la sabiduría de los lamas y los hombres sencillos que lo habitaron, un día, en paz.

Tenzin Lonchenpa fue ordenado lama en el día de su decimosexto aniversario, corría el año del Ratón de fuego. El futuro XIV Dalai Lama acababa de nacer en la región del Qinghai. La electricidad era todavía una quimera en el altiplano. En el resto del mundo, estaba a punto de estallar la Segunda Gran Guerra. Y aún faltaba mucho

para llegar al asombro ante el primer vehículo de motor entrando en Lhasa.

El Tíbet fue invadido por las tropas comunistas de China en 1959, después de años de hostigamiento. Mientras eso ocurría, los llamamientos de la ONU por la violación de los derechos humanos y de la UNESCO por la devastación de la identidad cultural de su pueblo eran ignorados por completo y Occidente miraba hacia otro lado.

Muchos tibetanos murieron y el país entero padeció una grave destrucción de todo su patrimonio cultural, cuya manifestación, desde entonces, sufre una sutil represión. Otros tuvieron que abandonar su país atravesando a pie las montañas del Himalaya para convertirse en refugiados. Y los que se quedaron son, en su propio país, una minoría.

Más de seis mil monasterios fueron completamente arrasados. Con su devastación desaparecieron antiguos textos, irrepetibles obras de arte y valiosos conocimientos y tradiciones que constituían un patrimonio cultural y el testimonio de una profunda sabiduría milenaria.

Si bien el invasor erradicó la caduca estructura feudal de aquella sociedad y la incorporó al siglo XX, ninguno de estos logros puede justificar la brutalidad empleada y la gravedad de la represión sobre el pueblo tibetano.

La capital, Lhasa, ha sufrido la demolición de dos tercios de su núcleo urbano histórico y, como todo el país, una profunda transformación dirigida. En nuestros días, aún quedan tibetanos presos en las cárceles por manifestar su opinión.

En la actualidad, su Gobierno espiritual y político exiliado en el norte de la India, representado por el XIV Dalai Lama –Premio Nobel de la Paz en 1989–, intenta dar a conocer al mundo la situación del Tíbet, tratando de mantener viva su identidad cultural en el exilio y de recuperar algún día la autonomía política por la vía de la no-violencia.

SEIS JUNTOS (2002)

CUADERNO DE NOTAS DE JODIE

ÉSTE ES EL CUADERNO DE NOTAS QUE JODIE ESCRIBIÓ DE SU puño y letra, tal como ella lo redactó y que refleja su aprendizaje a través de la relación con Víctor. Jodie lo compartió con él y, a su vez, ambos nos lo ofrecen a todos nosotros...

Un día nos sentaremos el uno frente al otro y expresaremos nuestros temores. Y eso hará que se disuelvan. Compartirlos nos hará tan vulnerables que nos liberará de ellos para siempre.

Las relaciones transformadoras plantean conflictos esenciales que no es posible eludir.

Conducen a una conciencia más elevada y a la cima más alta en el amor.

Detrás de los amantes hay dos almas que están haciendo su camino espiritual. Reconocer que es así y respetarlo significó dar el primer paso y el más importante.

Llegar hasta el final de la soledad la agotó como materia de aprendizaje y la canceló. Fue necesaria, y suspenderla sólo habría pospuesto el proceso para más adelante.

Cuando resolvimos el miedo al abandono, dejamos de creer en una relación superficial como escudo de protección.

El amor nos dio la gran oportunidad de resonar con algo tan opuesto al egoísmo como es la entrega devota.

Hasta que los dos no renunciemos a nuestros egos, no superamos los temores que debilitaban nuestra capacidad para amarnos sin condiciones.

Admitir y reconocer nuestros temores como lo que son: la expresión de nuestra vulnerabilidad, nos

liberó de su supuesta amenaza.

Al dejar a un lado nuestros miedos, un mundo entero de potencialidad -que nos aguardaba- llegó hasta nosotros. ¡Nos alcanzaron nuestros propios sueños!

Aceptamos el valor terapéutico de la soledad aun a riesgo de perdernos el uno al otro. Más tarde, la recompensa consistió en una relación infinitamente más valiosa y sólida de lo que creíamos merecer.

Cuanto más profundo era el amor que anhelábamos, más hondo fue necesario adentrarse en el otro para poder encontrarnos en el mismo centro del corazón.

Nos ayudamos a sanar nuestras heridas del pasado. Aceptando cada uno las del otro. Tuvimos el valor de asumirlas por amor.

Aprender a perdonar lo imperdonable exige olvidarse de sí mismo, de juzgar, de la ofensa, y de mantener siempre presente al otro.

Como ambos ya conocíamos los pequeños defectos del otro, y aun así nos amábamos, cuando reaparezcan de nuevo no habrá rechazo, sino comprensión y compasión mutua.

Descubrimos que la comprensión por el amado es amor en acción. ¡Auténtico amor que brilla en las peores circunstancias!

Sólo haciéndonos vulnerables a lo aparente pudimos hacernos fuertes a lo real. Renunciamos a la debilidad de la «fuerza» al aceptar la fuerza de la «debilidad».

Fue precisa nuestra separación para descubrir el fuerte vínculo que nos une. Reconocimos en la aparente destrucción de la relación el restablecimiento de su fin.

Nuestro gran salto de fe consistió en separarnos para advertir lo estrechamente unidos que estábamos.

Los amores duraderos nacen y maduran en situaciones extremas. El dolor, cuando no se sucumbe

al ego, hace parejas eternas.

Fuimos tercos en el amor y pacientes ante la desesperación. Antepusimos infinita paciencia a la desolación. Y esta pauta dio su fruto: consumió el sufrimiento.

El milagro de la transformación no estaba en la situación límite, ni en el dolor que ésta generaba, sino en el hecho de rendirse a ella.

Nuestro mayor logro fue amarnos como si nunca hubiésemos sido heridos. Sin volcar en esta nueva relación el dolor de relaciones anteriores.

Merecemos un amor libre del pasado, que tanto daño nos hizo, porque aprendimos a amarnos desde la plenitud como si no existiesen las viejas heridas.

Para abrazar el amor, antes tuvimos que sufrir una profunda transformación. Y cambiar los caminos conocidos por otros desconocidos supuso un renacimiento doloroso lleno de incertidumbres.

Al renunciar a las expectativas y soltar las experiencias del pasado, la vida nos sorprendió con

una relación mejor de lo que podíamos soñar. Lo que nos estaba preparado superó cualquier esperanza de futuro.

El gran desafío consistió en derrotar nuestros egos. Dejamos de lado la necesidad de ser el centro en la relación para dar prioridad a las necesidades del otro. Y en ese momento, nuestras necesidades desaparecieron por completo.

Llegar hasta el centro del corazón del otro exigió una auténtica revolución: mostrar nuestra vulnerabilidad y desarmar todas las defensas.

Sólo estuvimos listos para una nueva relación cuando el deseo de entregarnos fue mayor que el miedo a la pérdida y al abandono.

Nos hizo felices hacer feliz al otro. Y entonces, lo que deseábamos con el corazón, por fin sucedió.

Superamos el miedo al amor entregándonos a él confiados. El amor es la ausencia total de temor.

Dos mentes no pueden unirse en su deseo de amarse sin que el amor se una antes a ellas por separado.

Dios mantiene a salvo a quienes creó y les da la eternidad para estar juntos. El amor siempre completa lo incompleto.

Las almas gemelas se buscan para compartir su plenitud. No para completar sus vacíos ni para mitigar la necesidad del otro.

Descubrimos que, en realidad, no temíamos al amor, sino a lo que con anterioridad habíamos hecho de él y en lo que habíamos convertido nuestras relaciones.

Rechazamos a quien más amábamos. Pues la relación hizo de espejo de los aspectos más inmaduros de nosotros mismos. Sin comprender que el dolor estaba dentro y no en el otro.

Y cuanto más separados parecíamos estar, más unidos estábamos en nuestra predestinación. En el plano de la materia, nada es lo que parece o lo que pensábamos.

El compromiso que la mente interpretó como la destrucción de nuestras individualidades era, en realidad, nuestra transformación y salvación.

Pospusimos la decisión de entregarnos al amor creyendo que renunciábamos a algo mejor, cuando en realidad sólo fuimos libres después de asumir el compromiso de amarnos.

Encontramos en el dolor de la crisis un regalo oculto: la sanación de las viejas heridas del corazón.

Logramos cruzar el desierto de la soledad y la desesperación gracias a la confianza en el propósito del proceso. En esa difícil travesía, el ego sucumbió.

Para desprendernos del miedo al amor, nos rendimos a él. Ceder al amor fue la decisión más valiente que tomamos en la vida: vivir desde el corazón disolvió todos los conflictos.

Nuestra relación nos mostró lo vulnerables y, a la vez, lo fuertes que nos hizo el amor.

El amor incondicional nos desnudó de nuestros temores disfrazados de fortaleza, y esa desnudez nos hizo más deseables y más atractivos a los ojos del otro.

Los dos crecimos por amor al otro. Y cuando ya habíamos madurado, por fin abandonamos la pauta de una relación entre personas necesitadas.

Un gran amor como el nuestro no es gratuito; constituyó un desafío y requirió el coraje de asumir grandes riesgos.

Bajo nuestras pesadas armaduras apareció con toda su belleza nuestra vulnerabilidad.

Cuando ambos aceptamos el propósito de amarnos y de rendirnos al amor, los dos fuimos milagro.

Juntos sentimos una clase de amor que antes por separado nunca habíamos imaginado, confundidos en una absurda búsqueda a ciegas que no nos llevó a ninguna parte.

El cómo y el cuándo lo resolvió el universo a su modo, no al nuestro. No tuvimos que hacer ni controlar nada. Al abandonar nuestras exigencias y expectativas, todo ocurrió con facilidad.

Para ello, la vida sincronizó los medios y el propósito de un modo que nos pareció «milagroso».

Ambos habíamos pedido una relación con alma y la vida entera apoyó ese profundo deseo del corazón.

El universo tenía tanta necesidad de darnos lo que deseábamos como nosotros de que nos fuese

dado. La vida precisa que las almas gemelas se reúnan tanto o más de lo que ellas mismas ansían.

... Ahora sé que nuestro gran regalo es haber aprendido a ser nosotros el regalo.

SIETE

CITA EN LA CIMA (2006)

LA GRAN PREGUNTA

CADA CORAZÓN ALBERGA UN GRAN SUEÑO. SI ESTÁ ALLÍ, alguna razón habrá para ello. Y cada vez que elegimos entre cumplirlo o no, estamos decidiendo, en realidad, entre llevar una vida satisfactoria o no.

Todos deberíamos vivir enfocados a convertirlo en una realidad, ya que todos sentimos que, sin un propósito, la vida languidece poco a poco hasta marchitarse. Un propósito es evolución para el alma. Te estimula a sacar a la superficie, y exponer al mundo, tu yo interior.

Ahora, ¿qué harías durante el resto de tu vida si el resultado estuviera garantizado? Tómate tu tiempo porque tengo una pregunta más: ¿Qué es realmente importante para ti? Son dos preguntas con dos presuposiciones implícitas:

1. Hay algo para ti y es algo grande de verdad.
2. Estás decidido a descubrirlo y honrarlo.

Como tras la lectura de este libro las buenas preguntas serán una de tus herramientas favoritas, quisiera enseñarte cómo incorporar presuposiciones positivas en tus preguntas.

Por ejemplo, la pregunta cerrada «¿Puedo hacerlo?» no es muy alentadora, pues incluye la opción «no». Sin embargo, mejora como pregunta abierta: «¿Qué necesito para conseguirlo?». Después de esta reformulación lingüística, la presuposición es «lo conseguiré» y lo único que está en juego es el «cómo».

Te sugiero que revises cuáles son tus valores en este momento de tu vida. Recuerda que los valores cambian con el tiempo por la sencilla razón de que las personas cambiamos. Y después vamos a asegurarnos de que tu decisión está de acuerdo con ellos. A partir de este momento, si tu sueño respeta y honra tus valores, te convertirás en una apisonadora: nada en el mundo será más inevitable que su acontecimiento.

Tus valores son el *por qué* y con su impulso encontrarás el *cómo*. Muchas personas se obsesionan en el *cómo* y descuidan el *por qué*. Cuando en mis seminarios la gente me pregunta cómo pueden conseguir lo que desean siempre respondo que no lo sé y que ellos deberán descubrirlo. Les animo, sin embargo, a centrarse en el *por qué* quieren lo que quieren. Y una vez lo tengan claro, encontrarán el *cómo*.

Recuerda que cuando trabajas en tu sueño, en realidad estás manejando valores. Cuando identifiques los valores subyacentes de tu sueño, entenderás que el proceso de «tener» en realidad es «ser».

Para distinguir lo ordinario de lo extraordinario, deberías imaginar cada elección como si ya hubiera ocurrido y comprobar cómo te

sientes con cada opción. Pruébate el futuro para saber cómo te sienta. Cierra los ojos y visualiza tu deseo como si fuera real ahora.

- Si disfrutas y no te cansa realizarlo.
- Si alegra tu vida como nada más lo hace.
- Si tu recompensa está en hacerlo.

... Entonces, supone tu más elevada aspiración.

Si por el contrario:

- Supone un esfuerzo agotador.
- Llegas a preguntarte cuál es su sentido.
- Te cuestionas si vale la pena.

... Entonces, no estás en lo que ama tu corazón.

No estés donde no está tu corazón.

¿Has anotado tus valores? Si es así, comprueba si tu sueño es coherente con lo escrito. Vivir en un estado de coherencia significa que lo que hagas a partir de ahora no debería estar separado de lo que consideras importante y acorde a tus valores.

Algunas personas dicen que no saben qué quieren o cuál es su propósito. Mienten. O no han sabido buscar o se engañan. Tal vez lo que está ocurriendo es que de reconocer lo que más desean deberían tomar decisiones para conseguirlo o buscar excusas para no hacerlo. Hay otra razón y es dolorosa: admitir que no lo tienen.

OCHO

100 PREGUNTAS QUE CAMBIARÁN TU VIDA (2007)

EL MÉTODO DE LAS BUENAS PREGUNTAS

HE ESCRITO VARIOS LIBROS QUE AYUDAN A LAS PERSONAS A responder esta pregunta: *¿Quién eres?* El libro que sostienes en las manos, sin embargo, está enfocado a otra gran pregunta: *¿Qué quieres?*

Creo que todos deberíamos responder ambas preguntas en algún momento de la vida.

¿Crees que hay algo imposible en tu vida? Recuerda tu respuesta porque este libro va a mostrarte que no lo hay. En realidad, tú mismo vas a demostrarte lo errónea que es esa creencia. Tal vez aún no lo sabes pero no hay nada que no puedas: *ser, hacer o tener*. ¿Cómo puedo asegurarlo con tanta rotundidad? Porque sé que todas las limitaciones provienen de dentro, no de afuera. Y por suerte, una creencia puede cambiarse siempre.

¿Cuáles son tus creencias? Es posible que creas cosas increíbles o que en ciertos aspectos ya no sepas que creer. No es grave, le pasa a todo el mundo. En cualquier caso, siempre tienes razón. Cuando

aciertas la tienes y cuando te equivocas también la tienes porque tú lo estás creando todo, la cuestión es en qué quieres tener razón la próxima vez. ¿En qué cambiaría tu vida si creyeras cien por cien en ti mismo?

Si deseas *ver* tus creencias, basta con observar la realidad -la realidad nunca engaña- que es un reflejo de las creencias y elecciones. ¿Has echado un vistazo? ¿Estas satisfecho con lo que ves? Si no es así, no te preocupes porque en la siguiente frase, y con una sola palabra, te diré como cambiar las creencias que boicotean tu vida. Cuestionálas. Si no lo haces, eres *cómplice* de tus creencias.

El método que te propongo es tan sencillo como formularte buenas preguntas que cuestionen, y hasta pongan en duda, todo aquello que crees que es verdad y tal vez ya no lo es, o quizá nunca lo fue. No hay nada más peligroso que una mentira disfrazada de verdad. En lo que a mí se refiere, para cuestionar mis creencias sospechosas -y créeme, todas lo son-, las dos preguntas que me formulo con más frecuencia -a diario- son, y por este mismo orden: *¿Es esto lo que quiero?... entonces ¿qué es lo que quiero?*

Acuérdate de que tu futuro será el resultado de las creencias que hoy elijas apoyar.

No temas conseguir lo mejor. Si de todos modos vas a atraer cualquier cosa que entra en tu vida, ¿por qué no atraer solo lo mejor? (la mejor salud, la mejor pareja, la mejor ocupación, las mejores relaciones...).

Tal vez ya esté todo bien, no digo que no, pero ambos sabemos que podrías estar aún mejor. No conozco a nadie que no pueda mejorar su vida en algún aspecto. Mi compromiso al escribir este libro

consiste en garantizarte que si eres imaginativo con las cien preguntas que seleccioné para ti, habrá cambios en tu vida que simplemente te dejarán sin aliento.

Quiero compartir contigo uno de los secretos que mejores resultados me ha proporcionado en mi trabajo como *coach*. Me refiero, ya lo habrás adivinado, al arte de formularse preguntas. En este libro te propongo una herramienta que puede cambiar el curso de tu vida: «el método de las buenas preguntas».

El *coaching* ayuda a las personas a pensar en grande y sus preguntas les conducen a hallar respuestas a sus desafíos. Al terminar la sesión, los clientes poseen más energía y claridad para conseguir muy buenos resultados –y algunos, resultados extraordinarios-.

Esta lectura está diseñada para que, por medio de preguntas poderosas, expandas tu pensamiento a la excelencia. Recuerda que hablas contigo continuamente -eres con quién más vas a hablar en toda tu vida-; pero, ¿realmente te escuchas? En tu *diálogo interior* continuamente repites mensajes inconscientes. Este método es una invitación a escucharte.

Trabajar con preguntas es lo más revelador que nunca he experimentado para conducir al máximo rendimiento a mis clientes y a los participantes de mis seminarios. Las buenas preguntas despiertan conciencias, pulen el diálogo interior, lo refinan. Generan cambios de paradigmas, ayudan a pensar, y te conducen al siguiente nivel.

¿Tienes que tomar una importante decisión sobre algún asunto? No busques la respuesta perfecta, mejor busca las *preguntas perfectas*. Como sé que todos debemos tomar grandes decisiones en algún

momento, he incluido una batería de media docena de *preguntas binarias* -con dos alternativas- que te ayudarán a tomar excelentes decisiones:

- ¿Mi decisión me da energía o me la quita?
- ¿Elijo en libertad o coaccionado por algún miedo?
- ¿Lo elegido me conduce a lo excelente o a lo mediocre?
- ¿Me ofrece satisfacción perdurable o satisfacción transitoria?
- ¿Elijo desde el temor o desde al amor?
- ¿Mi elección conserva mis dudas o prescinde de ellas?

Una pregunta provocativa te enfoca al presente y al futuro, estimula la imaginación, busca recursos inéditos en el consciente pero disponibles en el subconsciente. Como después de la lectura de este libro las buenas preguntas serán una de tus herramientas favoritas, quisiera enseñarte cómo incorporar presuposiciones positivas.

Las presuposiciones subyacentes positivas irradian tus pensamientos con la fuerza invisible del amor. Por ejemplo, la *pregunta cerrada*: ¿Puedo hacerlo? No es muy alentadora pues incluye la opción «no». Sin embargo, mejora en abierto: ¿Qué necesito para conseguirlo? que incluye la presuposición subyacente «lo conseguiré». Y lo único que está en juego es el *cómo*. Las *preguntas abiertas* bien diseñadas inspiran.

Formúlate preguntas excelentes, todo lo demás es cháchara inútil. La calidad de las preguntas que te formules determinará la calidad de las respuestas que obtengas. Voy a darte una revolucionaria pauta cuyo éxito he comprobado, una y otra vez, en mis mejores

clientes: actúa, compórtate y habla como si fueras la clase de persona que deseas ser y, garantizado, te convertirás en esa persona. Una persona extraordinaria es una persona ordinaria que se formula preguntas extraordinarias.

Si deseas obtener algo diferente deberás formularte preguntas mejores. ¿Nunca has pensado en encontrar una pregunta cuya respuesta pudiera cambiar el resto de tu vida? Bien, es lo que va a suceder si sigues leyendo este libro. Si deseas dar pasos de gigante hacia la vida que deseas, deberás empezar a formularte muchas buenas preguntas y ninguna de las malas.

El «método de las buenas preguntas» es un estímulo a la expansión del pensamiento para crear nuevas realidades. Cualquier cosa que hay en tu vida ahora es el resultado de las preguntas que te has hecho en el pasado y de las que *no* te has hecho (especialmente de estas últimas).

Permíteme iluminarlo con un símil: dos signos de interrogación son el kimono de las mentes imaginativas. Adquiere, pues, destreza y maestría en su uso.

¿Qué aspecto tiene una buena pregunta? Estas son sus seis cualidades:

- Incitan respuestas de alta calidad.
- Empiezan por: *¿qué, cómo, cuáles, para qué...?*
- Se orientan hacia la solución y no al problema.
- Se centran en el presente y no en el pasado.
- Hacen pensar y activan los recursos internos.
- Elevan al pensamiento a un nuevo nivel.

No te reserves para el futuro. ¿No sientes que es el momento de brillar para el resto de tu vida?

Sea cual sea el envoltorio de tu deseo, ten siempre presente que, en realidad, tus objetivos son un vehículo que te conducen a una triple finalidad: satisfacción, felicidad y paz interior. No te engañes en esto.

Ninguna pregunta es más adecuada que otra; sin embargo, alguna te tocará de un modo especial y señalará un lugar desde el que empezar a trabajar.

Las mentes inspiradas se interrogan constantemente para alcanzar su ideal de vida. Las mentes impecables son ¡su propio oráculo! Se plantean preguntas y escuchan sus respuestas. No recuerdo qué premio Nobel dijo: «la mejor forma de predecir tu futuro es inventarlo». ¿Quién o qué puede contradecirte si decides ser el héroe de tu propia historia? Quisiera que te quedaras con esto: si pudiste formular una pregunta, entonces es que tienes la capacidad para crear su respuesta. Nadie alberga un deseo auténtico que no pueda hacer real.

Las buenas preguntas conducen a cambios importantes, te conducen:

- de la inconsciencia a la conciencia,
- de la ausencia a la presencia,
- de la desesperación a la inspiración,
- de lo ordinario a lo extraordinario.

En ocasiones, la respuesta no es tan importante como el nivel de pensamiento que generan. En esos casos, la pregunta es la

respuesta. Las buenas preguntas son magnéticas y atraen respuestas certeras. A menudo, la Ley de la Atracción atraerá respuestas en forma de intuiciones, de buenas ideas o de personas que te darán la clave de lo que buscas.

Vamos a comprobarlo. Lo que sigue es un set de preguntas de urgencia diseñadas para expandir el pensamiento. No busques respuestas rápidas.

Mejor llega hasta el corazón de la pregunta y contesta desde el tuyo. Deja que estas preguntas te acompañen durante días y graviten entorno a ti. Si crees que te mereces lo que quieres, puedes empezar con estas diez buenas preguntas que deberías plantearte antes de seguir adelante:

- ¿Qué parece imposible que, de ocurrir, cambiaría mi vida?
- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Qué haría si no tuviera ningún temor a fracasar?
- ¿Qué es lo que realmente quiero y qué haré al respecto?
- ¿Qué haría si el resultado estuviera garantizado?
- ¿Qué haría de mi vida algo muy diferente?
- ¿Qué echo de menos para sentirme realizado?
- ¿Qué haría con gusto por el resto de mi vida?
- ¿Qué deseo empezar, acabar o continuar en mi vida?
- ¿Qué aspecto tendría mi vida ideal?

Y si estás listo para tomar el control de tus experiencias, y pasar al siguiente nivel, adelante, ¡sé tu propio *coach*!

¿A qué estás esperando?

NUEVE

7 ESTRATEGIAS PARA SACAR PARTIDO A LOS LIBROS DE AUTOAYUDA (2008)

NO ES LO MISMO SABER QUE PONER EN PRÁCTICA

IMAGINEMOS QUE DESEAS APRENDER A JUGAR AL GOLF Y TU primera decisión consiste en ir a una librería y comprar un manual para principiantes. Estupendo, en aquella estantería está lo que buscabas. Eliges, de entre varios libros, uno con muchas fotos. Pinta bien. Vuelves a tu casa con grandes expectativas y te lo lees de un tirón en tu sofá.

Interesante lectura, te abre la mente a un sinfín de detalles de los que antes no eras consciente. Antes de leer el libro no tenías ni idea de lo que significaba jugar al golf. Ahora dominas el argot del juego: *green, hándicap, caddy, swing...* Cuando hables del tema sin duda parecerás un experto... Pero ¿lo eres?, ¿en realidad sabes jugar al golf?

Cambiamos de deporte.

Imagina ahora que quieres aprender a nadar. Se acerca el buen tiempo y habrá buenas oportunidades para darte un chapuzón. Esta

vez sigues una estrategia diferente: optas por hacer un curso en lugar de leer un manual. El golf es un juego, pero saber nadar te podría salvar la vida.

¿Crees que después de seguir un curso por correspondencia de natación sabrías nadar? Claro que no.

Los ejemplos anteriores son muy obvios, pues basta con ir al campo de golf o a la piscina para descubrir que el aprendizaje empieza justo allí. Pero darse cuenta de esto no es tan obvio cuando se trata de aplicar las ideas de los libros de autoayuda. Algún lector puede decir de su lectura: «Eso ya lo sé», ¿pero es un ejemplo de que lo sabe? Podrías pensar que con estar de acuerdo parece suficiente. Creerás que una vez lo has pillado, aplicarlo será sencillo, pero no suele serlo...

Una cosa es la información y otra el conocimiento.

Una cosa es la teoría y otra la práctica.

Hay una gran diferencia entre estar de acuerdo y saber.

Una persona puede estar de acuerdo, flirtear con una idea, intentar adoptarla o desear aplicarla. Pero una cosa es haber oído y estar de acuerdo, y otra bien distinta es convertirse en un ejemplo de lo que uno sabe.

Si con leer bastase, todos tendríamos varias carreras universitarias, dominaríamos muchas lenguas, seríamos hábiles en muchos deportes y expertos en diferentes campos.

Entonces, ¿para qué sirven los libros de autoayuda?

Como en tantas cosas, son un punto de partida. La parte práctica de los libros de autoayuda –y todos la tienen– eres tú. ¡La parte

práctica es tu vida! Algunos lectores reclaman ejercicios en los libros. ¿Para qué?, si pueden ejercitarse en sus experiencias presentes y su situación actual. ¿Qué mejor práctica existe que el diario bregar?

Los libros de autoayuda son versátiles y pueden aplicarse en cualquier situación, incluso en aquellas en las que parece difícil. Precisamente cuando es más complicado aplicar lo que sabes es cuando más lo necesitas.

Una vez una mujer rechazó un libro de autoayuda que le recomendaba argumentando que no era el momento, pues estaba demasiado mal como para leerlo. Entonces ¿cuándo? ¿Qué mejor momento que cuando es más necesario? Su argumento me sorprendió tanto como si un enfermo dijera que se encontraba demasiado mal como para dejarse ver por un médico.

Las estadísticas dicen que sólo un 5% de los lectores de un libro llegan a sacar provecho duradero de él. Es muy poco y sin embargo es así: el 95% de los lectores pasan de puntillas sobre los contenidos de los libros que leen.

Algo parecido ocurre con los seminarios... A las pocas semanas apenas queda una buena impresión y el recuerdo de un puñado de buenas ideas. La palabra clave en la formación es «transferencia»; es decir, de todo lo aprendido: ¿qué aplicarás, cuándo y cómo lo harás?

Cuanto antes empieces, mejor.

Desde luego hay muchos libros de autoayuda y no todos son buenos; en esto pasa como en todo. Hay que separar el trigo de la

paja y para ello nada mejor que poner atención en el autor. ¿Es un ejemplo de lo que escribe?

Mi recomendación es que leas libros del tipo «cómo hice» de autores contrastados y no del tipo «quiero y no puedo» o «lo digo pero no lo hago»... Como vivimos en la Era de la Información, el valor hoy día lo establece la información aplicada. Tanto es así que las empresas pagan a sus ejecutivos no por lo que saben sino por lo que hacen con lo que saben.

A tu médico no le pides certificación académica, la das por segura; le exiges resultados: que te cure. A tu abogado no le pides sus calificaciones universitarias en derecho romano o derecho civil; le exiges resultados: que resuelva tus asuntos.

Hoy estar rabiosamente al día en cualquier tema es casi imposible, ya que la información disponible se duplica casi cada año. Nadie, ni aún dedicando las 24 horas de la jornada, conseguiría mantenerse al tanto de absolutamente todo lo que ocurre en su campo.

Hemos pasado de la Era Industrial a la Era de la Información, y pronto ingresaremos en la Era del Conocimiento. La humanidad está generando mucha información, pero eso no significa que se transmute en conocimiento.

En el siguiente cambio de Era ya no bastará con teorizar sobre el conocimiento, sino que será preciso experimentar un nuevo nivel de conciencia. La supervivencia no será del más fuerte o el más poderoso, sino del más sabio.

DIEZ

EL CÓDIGO DEL DINERO (2009)

CONCIENCIA Y DINERO

LA SIGUIENTE CITA DE HARRY PALMER (AUTOR DEL MÉTODO DE exploración de la conciencia «Avatar») deja las cosas bastante claras: «No pedimos disculpas por ser prósperos y poderosos. Quienquiera que haya creado la creencia de que la pobreza y el servicio al mundo van de la mano, le ha costado a la humanidad la ayuda de algunas personas brillantes. La prosperidad y las buenas obras van juntas».

Está en tu naturaleza manifestar tus deseos y si eso no ocurre es que algo anda mal, pero no ahí fuera en el mundo sino en la mente, donde opones resistencia a tus creaciones. ¿Cómo puedes saber que puedes realizar tus deseos?

Es sencillo: si puedes imaginarlo puedes manifestarlo. Después de leer varias veces la siguiente afirmación, vas a retenerla para siempre: «La prosperidad es un estado mental». Y como tal se manifiesta en el ámbito emocional y material. Refleja mucho más que una situación financiera y por ello no puede reducirse a un saldo ni valorarse mediante cifras. La riqueza es un estado mental, sí. Ya

sabemos que nuestros pensamientos influyen en la materia, en nuestro cuerpo, y más allá. Moldeamos el mundo con el pensamiento y esto afecta también a nuestra cuenta corriente en el banco.

En este libro, juntos, examinaremos uno de los aspectos de la prosperidad (el dinero), pero no todos. Para mí, la prosperidad incluye mucho más que dinero; por ejemplo: amor, salud, energía, relaciones, humor, tiempo libre, independencia, equilibrio, libertad, paz interior, alegría, coherencia, significado, conocimiento y satisfacción personal...

Los problemas económicos nunca son de dinero, sino de cómo te relacionas con el dinero, ya sea en:

- La forma de pensar en dinero.
- El modo de sentirte respecto al dinero.
- Los hábitos respecto al dinero.

Los pensamientos, las emociones y los hábitos crean prosperidad, pero también escasez.

El siguiente texto es de Joe Vitale autor de *El poder de la atracción* (Ediciones Obelisco): «Creo que nuestro planeta es lo que fue descrito en un episodio de la serie de televisión *Star Trek*, «El permiso». Cuando Kirk y su equipo toman tierra sobre un planeta, comienzan a experimentar acontecimientos extraños. McCoy ve un enorme conejo blanco. Sulu ve a un antiguo samurái que le persigue. Kirk ve a un antiguo amor y a un antiguo rival compañero de clase. Después de experimentar las alegrías y las penas de estos acontecimientos, finalmente la tripulación se da cuenta de que están

en un planeta que lee sus pensamientos y su memoria. Creo que la Tierra es ese planeta». Yo también lo creo.

Hecho probado: cuando se aprende a pensar en términos de prosperidad, invariablemente la mente crea riqueza. Me refiero a toda clase de riquezas. Porque cuando se modifica el mundo interno, el mundo externo –la realidad– se modifica también.

Lo que haces para ganarte la vida importa y mucho, al margen del tamaño de la cifra a final de mes. Nadie debería ganarse la vida en aquello que no tiene que ver con sus valores. La incoherencia entre lo que se es y lo que se hace es una de las fuentes más grandes de infelicidad. Ir cada día a un lugar que no le habla al corazón, sólo porque a fin de mes hay una paga, deja mucho que desear. Es triste.

¿Trabajarías en una fábrica de armas por un sueldo? La mayoría de las personas no lo haría, pero las hay que sí lo hacen. ¿Trabajarías para una empresa que produce un producto pernicioso para la salud o daña el medio ambiente? Pues son muchas las que hacen una cosa o la otra, o ambas a la vez, y sus empleados nunca se lo han cuestionado. ¿Trabajarías para una empresa sin principios?

La mayoría no los tienen y carecen de una misión noble. Y aun así, cada mañana legiones de trabajadores acuden a sus empleos y entregan su energía, su tiempo y su talento en proyectos en los que no creen... por una nómina. Por no hablar de los medios de comunicación, divulgadores de propaganda política y fakes. ¿Es eso tener conciencia? Yo creo que no.

Ser conscientes con lo que se hace con nuestro dinero es importante. En la banca, cuando los clientes llevan su dinero preguntan a la entidad qué les dará por su dinero (tipo de interés)

pero nunca preguntan qué harán con su dinero. Deberíamos preguntarlo. Lo que se hace con nuestro dinero es importante. ¿Te gustaría que tu dinero financiara la venta de armas? Por supuesto que no, y aun así bancos de todo el mundo invierten o financian empresas que, siendo legales, son poco éticas en su comercio, con el trato al entorno o a las personas.

Lo primero que quiero dejar bien claro es que el dinero no es ni bueno ni malo, todo depende de lo que se haga con él. El dinero tiene mala fama, pero es neutro. Como lo es un cuchillo que puede servir para cometer un crimen o para preparar con amor una comida. Ahí fuera, en la realidad, absolutamente nada tiene un sentido intrínseco, salvo el que cada uno de nosotros le otorga. Es el ser humano quien convierte el dinero en una bendición o una maldición. A mí me gusta pensar en cuántas causas justas y humanitarias son financiadas con dinero. Siempre pienso en el uso más humano del dinero.

La persona promedio desea más dinero, pero en el fondo tiene creencias muy negativas sobre él. Por ejemplo, puede creer en la incompatibilidad entre ganar dinero y llevar una vida espiritual. Algunas personas que se consideran a sí mismas espirituales hablan mal del dinero pero suspiran cuando piensan en él.

Me resulta triste contar que conozco personas excelentes y que hacen un buen trabajo en el campo de la

conciencia pero que están «disgustadas» con el dinero. Por algún motivo, que creo incluso que ellas desconocen, lo detestan. Al final, abandonan agotadas su proyecto por falta de recursos y buscan resignadas una ocupación convencional. Lástima, le han fallado a su proyecto.

Por suerte, emergen con ímpetu los «emprendedores sociales»: personas con una visión empresarial y a la vez comprometidos con la conciencia y los valores. Estas personas están formadas en universidades, han trabajado incluso en multinacionales y ahora desarrollan proyectos que conducirán a la humanidad a un nuevo nivel de conciencia. Trabajan en una visión en la que creen y que contribuye a un mundo mejor. Son idealistas, pero con la cabeza bien amueblada, gente espiritual y a la vez pragmática. Algunos han creado fundaciones o empresas para promover diferentes causas sociales.

Shari Arison es la mujer más rica de Israel. Su negocio incluye los bancos más importantes de su país, que controlan un tercio de la actividad bancaria de su país, y una empresa de cruceros de lujo. Pero además es conocida por su apoyo a la conciencia de la paz a través de su grupo Essence of Life. Una organización enfocada a elevar la conciencia humana para la paz interior, tanto en Israel como en el mundo. También es presidenta de All One, una organización para establecer un debate global sobre el nuevo paradigma de la realidad que se resume en: «Todos estamos conectados, y somos parte de Uno». Organizaciones sin ánimo de lucro, de tipo New Age, para fomentar la responsabilidad individual y colectiva de la paz. Shari Arison también participa en Good Spirit, una organización que dinamiza el voluntariado y asiste a las personas que están interesadas en él.

El de las empresas con alma es un fenómeno que va a más. En España, por ejemplo, la empresa MRW de mensajería, es un caso

destacado de compromiso social y apoyo a una larga lista de ONG, además de apoyar a colectivos vulnerables enviando gratuitamente a todo el mundo el material de infinidad de campañas solidarias. Su carismático líder, Francisco Martín Frías, se pregunta cada día: «¿A cuántas personas habremos ayudado ayer con nuestra actividad empresarial?». Te invito a hacerte esta interesante pregunta cada día cuando te levantes.

El equilibrio es la señal de identidad del Universo, es el resultado de la creatividad de la Naturaleza. En la Naturaleza hay armonía. En la mente del hombre, es frecuente el egoísmo, y esa desarmonía es la causa de la escasez. Fíjate en la naturaleza, ofrece sencillas lecciones y entrega inmensas recompensas a quien sabe apreciarlas.

Reúnete a menudo con la Naturaleza: contempla las estrellas, pasea por un bosque, escucha sus rumores, asómbtrate con sus colores, abraza un árbol, siente el agua en tu piel, saborea un instante de eternidad, respira el cielo entero. Todo eso está a tu disposición.

Y como parte de ella que eres, tú también puedes participar en el proceso creador. Todo es energía manifestándose en distintos niveles de vibración. Los pensamientos también poseen cierta clase de energía. Según son nuestras percepciones, así son las experiencias, ya que la vida de cada ser humano es la *historia novelada* de sus representaciones interiores.

En resumen, el pensamiento se convierte en «cosas»: los pensamientos ricos, en riqueza; los pensamientos pobres, en pobreza. Así la afluencia de dinero en tu vida es el «marcador» donde se refleja qué tal estás jugando el juego del dinero. Si deseas

mejorar tus ingresos, deberás aprender a jugar mejor y desarrollar más destrezas. Y si no sabes fehacientemente que estás ganando el juego del dinero, es que lo estás perdiendo. Recuerda que la mente positiva es el origen de toda riqueza, material o inmaterial.

Ve a tu librería favorita y compra una docena de libros sobre el poder de la actitud mental positiva, pueden hacerte rico y espero que también feliz.

ONCE

ADELANTA TU JUBILACIÓN (2010)

RETÍRATE ANTICIPADAMENTE

¿QUÉ HARÍAS SI PUDIERAS RETIRARTE POR ANTICIPADO?

Si en cinco o diez años pudieras abandonar tu trabajo y dedicarte a aquellas actividades, retribuidas o no, que te apetecieran por puro placer. Ésta es la idea básica del retiro anticipado: deshacerte del trabajo que te quita energía y dedicarte sólo a aquello que te la proporcione, con la certeza de saber que no tienes que preocuparte por el dinero.

El retiro es una gran oportunidad, la oportunidad de desarrollar una segunda vida. Pero para sacar ventaja de la gran oportunidad que es el retiro hay que planificarla sin improvisaciones. Lo cierto es que deberás ahorrar más e invertir mejor que los anteriores jubilados o retirados, porque el contexto económico de hoy es más complejo que nunca antes en la historia.

No creo que ninguno de nosotros vaya a recibir tanta ayuda como recibieron las generaciones precedentes, y por esa razón habremos

de prepararnos a fondo. Este libro es un manual para los nuevos jubilados o retirados y proporciona pautas para un retiro planificado.

¿Qué cantidad de dinero o ingresos mensuales necesitaré para vivir cuando me jubile? Ésta es la pregunta que habrás de responder para planear por anticipado tu retiro. El error más frecuente es no hacer una correcta previsión de los gastos estimados para la etapa de retiro. Por un lado, algunos gastos se reducirán y, por otro, otros aumentarán. Sea como sea, deberás conocer por anticipado cuánto vas a necesitar.

Para muchas personas retirarse no significa llevar una vida pasiva: no hacer nada de nada. La inactividad es contraproducente para la salud física y mental. Más bien, significa librarse de un trabajo anodino de 40 horas semanales y pasar a hacer aquello que más te gusta, sea retribuido o no. Sí, ¿por qué no algo divertido y a la vez retribuido?

Retirarse no tiene que ser aburrirse de muerte, sino disfrutar más, y por qué no, seguir ganando dinero. Estar jubilado y ganar dinero no es una contradicción. Cada vez más personas de 50, 60, 70 y 80 años desean hacer con su tiempo algo con significado. ¿Es ése tu caso?

Idea básica: jubilarse o retirarse por anticipado tiene que ver con «retirarse para...» no con «retirarse de...». Está más enfocado a hacer cosas con sentido y no a dejar de hacer cosas sin sentido. Esta cita lo sintetiza mejor de lo que yo puedo expresar con una página entera: «No se retire simplemente de algo, tenga algo a lo que retirarse», Harry Emerson. Si retirarse es la meta (la redención final, el limbo o nirvana), eso significa que la vida activa no vale la

pena, es decir, que se ha tirado la mejor etapa de la vida a la alcantarilla. Inaceptable.

Leer que la edad legal de retiro es una falacia puede resultarte chocante pero, por favor, sigue leyendo y lo comprenderás. Lo que quiero expresar es que yo no me creo que todas las profesiones deban acabar a la misma edad, ni me creo que todas las personas deseen trabajar hasta esa misma edad. No te creas ese mito. Es tan incongruente como que casi todos los trabajos tomen el mismo tiempo: ocho horas al día.

Por lógica, unas tareas tienen que necesitar más tiempo que otras, del mismo modo que unas carreras profesionales pueden ser más largas que otras... De la misma manera, habrá personas que necesiten más años que otras para preparar su economía y poder financiar su retiro. No me creo el cuento de la edad de retiro decretada por ley, lo siento. El «café para todos» no vale para quienes prefieren el té.

Hace un siglo, la edad de retiro no la marcaba la ley, sino la propia disposición y el estado físico de cada uno. La gente trabajaba hasta que físicamente no podía continuar o hasta que podía permitirse dejar de trabajar.

Entonces no existían ni pensiones, ni seguros médicos, ni estado de bienestar. Las personas dependían de sí mismas y en algún momento de sus descendientes. El estado de bienestar es muy reciente, menos de un siglo; de hecho, está en «período de prueba» y no hay suficiente experiencia como para confirmar su viabilidad. No está garantizado.

En la era del conocimiento que empieza ahora, retirarse será una decisión de cada uno; y se adelantará o retrasará en función de si

ha ganado el juego del dinero o no. La ley será flexible en esto, primará los retiros tardíos y penalizará los tempranos. Las generaciones posteriores a los baby boomers –los nacidos en las décadas de 1950 y 1960 del siglo pasado – deberán planear su retiro de manera diferente de cómo lo hicieron sus padres y abuelos.

El retiro será una segunda fase de la vida, tal vez de muy larga duración, en la que será necesario contar con fuentes de ingresos propias y para muchos será imprescindible desarrollar algún tipo de actividad postretiro para complementar la pensión.

Lector, te animo a elegir cuándo quieres retirarte. Lograrlo dependerá de lo que hagas desde ese mismo momento. Puedes retirarte pronto o puedes retirarte tarde; en cualquier caso, el momento dependerá de tu elección. A mí me parece tan digno adelantar como retrasar la fecha de retiro. Pero atendiendo a los deseos de la mayoría, he escrito este libro para anticipar el retiro. Ayudar a la gente a convertirse en un «feliz sin trabajo». Te sugiero que leas con un lápiz o un marcador en la mano para poder subrayar (¿el libro es tuyo, verdad?).

Responde a estas dos preguntas y, mientras lo haces, usa todos tus sentidos para imaginar las respuestas:

1. ¿A qué edad quieres retirarte?
2. ¿Qué clase de vida eliges para entonces?

A mis 45 ya hacía vida de semiretirado: por las tardes (libros, deporte, mantras, pienso, contemplo la vida, cuido de mí, me desarrollo espiritualmente...) y me dedico a la profesión que me apasiona solo por las mañanas. Lo que se dice: semiretirado o semijubilado.

Hoy solo escribo libros, nada más, a las 11h de la mañana me levanto del escritorio hasta el día siguiente. He creado un estilo de vida donde no cabe nada que no sea de mi interés y gusto.

Y conozco a personas que se toman una microretiro o miniretiro, un tiempo de *impasse*. No esperan a la edad legal, sino que anticipan períodos de inactividad durante su vida profesional. Creo que está más que bien.

Volvamos a ti.

Decide exactamente cuánto quieres ingresar, escríbelo, y traza un plan que te lleve a conseguirlo en un plazo razonable. Los consultores financieros afirman que para mantener el estilo de vida que llevábamos antes del retiro vamos a necesitar el 80 % de aquellos ingresos. Añade el «para qué» de esa cifra, es decir, lo que quieres experimentar y el estilo de vida que desees que ese dinero financie. He descubierto que la gente no quiere ser millonaria, lo que en realidad desea es vivir como millonaria, con completa libertad.

Las previsiones auguran que muchas personas no podrán retirarse ni aún después de jubilarse: tendrán que seguir trabajando en lo que puedan después de la edad de retiro por la razón de que su exigua pensión no les permitirá vivir dignamente y deberán complementarla echando horas en lo que puedan. En el futuro habrá tres clases de jubilados: los que se retirarán, los semiretirados y los que tendrán que seguir trabajando aún después de jubilarse.

Los primeros y los segundos podrán hacerlo gracias a su plan rápido y los terceros no podrán debido a su plan lento. Imagino a qué grupo quieres pertenecer. Por esa razón, es necesario que te pongas cuanto antes a diseñar un plan sofisticado para tu retiro anticipado. Si tu plan es confiar en la pensión del estado, he de

decirte que estás en la pista lenta, y me temo que tendrás que seguir trabajando después (sí, después) de retiro. ¡Glups!

¿Tienes un plan rápido para retirarte o uno lento? Una vez más, no me importa repetirlo: para retirarte por anticipado es necesario contar con un plan rápido, no con uno lento.

- Un plan lento es trabajar por dinero. Un plan rápido es que tu dinero trabaje para ti.
- Un plan lento es un empleo. Un plan rápido es un negocio.
- Un plan lento es ahorrar. Un plan rápido es invertir.
- Un plan lento es una fuente de ingresos. Un plan rápido son varias fuentes de ingresos.

¿Puedes ver las diferencias de velocidad?

La pregunta: ¿qué plan es el mejor? se responde con otra pregunta: ¿a qué edad quieres retirarte y con qué flujo de ingresos? Todo depende del plan financiero y de su velocidad. Según la estrategia elegida, habrá quién podrá retirarse a los 40, a los 50, a los 60, a los 70 años... Y habrá quien no podrá retirarse nunca mientras pueda levantarse de la cama –aunque cobre una pensión. Mal rollo.

Para ganar velocidad, y poder anticipar el retiro, es necesario entrar en el carril rápido:

1. Piensa... en cultivar la educación financiera.
2. Piensa... en desarrollar la inteligencia financiera.
3. Piensa... en depender de ti y no de una pensión.
4. Piensa... en alentar una mentalidad emprendedora.
5. Piensa... en crear activos que renten flujos de ingresos variables.

6. Piensa... en diseñar un plan de retiro ganador.
7. Piensa... en empezar cuanto antes con los seis puntos anteriores.

Si quieres retirarte pronto, necesitarás planificarlo. Adelantar el retiro suena bien pero no es gratuito. Hay que hacer los deberes desde bien pronto y con buena letra. Como todas las cosas que valen, tiene un precio. Has de convertirte en una persona autorresponsable de tu futuro económico y aprender buenos hábitos financieros cuanto antes.

Según la edad, adolescencia, juventud o madurez, tienes unos «deberes» distintos:

- Un adolescente debe aprender pronto a no depender de los padres para cubrir sus gastos. Ha de conocer cuanto antes, y de primera mano, qué significa ganar su propio dinero. Iniciarse en el hábito del ahorro, e incluso de la inversión. Desarrollar hobbies nada caros y empezar a adquirir una educación financiera básica. Además de aprender y formarse.
- Un joven debe empezar su plan de retiro para beneficiarse cuanto antes del efecto multiplicador del tiempo y del interés compuesto que se explicará más adelante. Evitar la tentación de firmar créditos personales con la llegada del primer empleo. Convertirse desde bien pronto en un experto en ganar dinero (de varias formas diferentes) y no en un experto en gastar dinero (de infinitas maneras). Y leer compulsivamente.
- Un adulto debe considerar la opción de diversificar sus fuentes de ingresos emprendiendo una actividad que le proporcione rentas o beneficios. Reciclar sus conocimientos y reinventarse como

profesional antes de quedar obsoleto. Aprender a invertir y corregir malos hábitos de consumo. Evitar en lo posible divorcios por sus nefastas consecuencias económicas. Contratar un coach financiero para crear un plan de retiro o retiro. Desarrollar las habilidades necesarias para ocupaciones divertidas y rentables, a tiempo parcial, después de retirarse. Y elegir en qué lugar va a vivir como jubilado para maximizar su dinero.

Quisiera que repitieses conmigo que es posible desarrollar un plan para el retiro anticipado. No importa si tienes veintitantos o rondas los cincuenta; estés donde estés, siempre hay opciones inteligentes para retirarte antes de la edad legal de retiro, es decir, antes de lo que el estado ha planeado para ti. Olvida la edad legal, céntrate en la edad real. Hazte emprendedor, cotiza hasta la edad que el estado determine pero trabaja las horas al día y los años que tú decidas. A eso me refiero con: «adelanta tu jubilación, retírate con libertad financiera».

Quisiera oírte gritar: «Tengo muchas cosas que hacer. ¡Y puedo permitirme hacerlas!».

Por qué no basta un «plan de retiro

Hoy empezamos a intuir que el retiro será muy diferente en el futuro de lo que fue en el pasado. Asombrosamente distinta. Una persona que se jubilaba hace décadas, a los 65 años, estaba desgastada, enferma o «vieja». Hoy una persona de esa edad es «joven». Por esa razón, antes un jubilado se conformaba con jugar a las cartas, ser «mirón de obras» o tele adicto.

Pero cada vez hay más personas interesadas en seguir activas después de los 65 años. En lo sucesivo, aumentarán los jubilados «en activo». Las estadísticas en Estados Unidos dicen que el 80 % de los boomers planean seguir trabajando después de los 65. Casi la mitad de los que tienen 50 años dicen que trabajarán hasta los 70 y una tercera parte espera poder hacerlo hasta los 80 años.

Me temo que los nuevos jubilados buscarán emociones más fuertes que ver la televisión: una segunda carrera, empezar un negocio, nuevas relaciones de pareja, estudiar, viajar por el mundo, consumir entretenimiento, etc.

La vieja receta financiera del «plan de retiro» ya no basta porque los jubilados son esencialmente diferentes. Su retiro será más cara, bastante más cara. Y bastante más larga. Y necesitarán un plan financiero más complejo y sofisticado que una hucha con forma de cerdito.

Siempre me ha llamado la atención la preferencia de los humanos por lo fácil y rápido. El fast money. El promedio de los millonarios norteamericanos hechos a sí mismos invirtieron unos 22 años de media de duro trabajo y dificultades para alcanzar su posición económica. Necesitaron cometer y aprender de muchísimos errores antes de acertar. Siempre digo que si no te equivocas es que «estás haciendo algo mal». Pero si no te equivocas nunca, es que ¡lo estás haciendo mal siempre! Y Woody Allen dice: «Si no te equivocas de vez en cuando es que no aprovechas todas tus oportunidades». En lo que respecta al dinero, no creas en lo fácil y rápido. Tanto el fast food como el fast money son dos estafas.

Cuando trabajaba en el banco siempre me chocó el hecho de que personas con un capital ahorrado no lo invirtieran en su propio

negocio y, en lugar de eso, depositaran su dinero en el banco para que un empleado de la entidad financiera les dijera qué hacer con sus ahorros. ¿No es extraño?

Demasiadas personas invierten su dinero en recetas que provienen de desconocidos. Me pregunto cuántos jubilados se arrepentirán en algún momento de haber dado crédito a malos consejos. ¿Vas a hacer caso sobre qué hacer con tu dinero a alguien que se levanta a las seis de la mañana, cinco días por semana, para ir a un trabajo y que además no compra lo que trata de venderte?

Dato técnico: un «plan de pensiones» en una entidad financiera suele estar indexado a valores de bolsa (cada plan contiene una proporción mayor o menor de acciones de empresas cotizadas en bolsa). Cuando llega el momento de retiro, ese fondo o bien se convierte en una renta de por vida o se rescata el total. La gran pregunta es: ¿cuánto valdrá ese «plan de pensiones» el día de la jubilación o retiro? Respuesta: nadie lo sabe, habrá que esperar a entonces para saberlo. Invertir y rezar.

¡Ten c-u-i-d-a-d-o! La bolsa sube y baja, y nadie sabe cuándo hará lo uno o lo otro. Demasiado azar para mi gusto. Imagina que en los años previos a tu retiro se produce una caída de bolsa. Tus ahorros podrían valer la mitad o menos, e incluso perder todo su valor... (es posible que tu plan de pensiones se convierta, de la noche a la mañana, en un bolsillo con un agujero). ¿Podrías recuperarte de esa pérdida? A esa edad, a los 70, creo que no.

Pero seamos optimistas y supongamos que el fondo o «plan de pensiones» aumenta de valor (¡bingo!). Como resulta que el banco gestor cobra comisiones anuales sobre el valor total del fondo, más o menos el 2 % anual (esa comisión pasa desapercibida, ya que el

gestor lo deduce de los rendimientos del fondo), el fondo es un buen negocio... ¡para el banco!, pues al 2 % por unos 30 años de media que puede alargarse su gestión, tenemos que el banco habrá cobrado el 60 % del valor del fondo a lo largo de los años. Una cantidad de comisiones astronómica.

Sumemos ahora el efecto de la inflación que devalúa las cantidades ahorradas año tras año, pongamos un 2 % anual siendo benévolo; en nuestro ejemplo de treinta años tenemos otro 60 % de desvalorización. Ya llevamos una pérdida del 120 %. ¿Cuánto tendría que subir un fondo para que cubra ese inmenso porcentaje y deje un beneficio neto para el titular? Mucho habría de revalorizarse, más del 120 %, para poder empezar a ganar algo...

Pero los problemas aún no han terminado. Lo que nadie tiene presente es que en el momento de capitalización del fondo de pensiones habrá que pagar impuesto sobre la renta –tributa como un ingreso ganado –, con lo que los ahorros para jubilarse aún habrán de reducirse según la escala impositiva del contribuyente. Ruinoso para el jubilado, beneficioso para el banco. ¡Oh!

Conclusión: apostar el dinero de retiro en la bolsa –a través de fondos de inversión, acciones, o «planes de jubilación» indexados a valores– es una decisión irresponsable. Son apuestas muy arriesgadas, costosas y fiscalmente penalizadas. Sí, son un buen negocio, pero sólo para el banco. Si fueran un buen negocio para ti, los bancos te darían crédito para comprar participaciones en fondos de inversión o acciones de bolsa.

Haz una prueba, ve a tu oficina bancaria y pide un préstamo para comprar acciones o para abrir un fondo de inversión o un plan de

pensiones. Disculpa que no te acompañe, yo me quedo aquí, mientras escucho las carcajadas del director de la oficina.

¿Y la bolsa? Cuando una acción sale a bolsa, la mayor parte del beneficio en realidad ya está hecho, de modo que el comprador de fondos de inversión o «planes de jubilación» es el último de la fila. Puede ganar poco pero puede perder mucho. A mí no me acaban de convencer. ¡Ni en el mejor de los sueños!

Te preguntarás qué puedes hacer entonces. Las personas que están en el inicio de su cotización pueden hacer mucho para garantizar su retiro, la lástima es que a tan pronta edad no están interesadas en ese tema. Y las personas que están en el final de su cotización no pueden hacer casi nada a pesar de estar muy interesadas en el tema. Así son las cosas; para unos es demasiado pronto, para otros demasiado tarde.

Ahora más que nunca es necesario planificar el retiro o jubilación. Y cuanto más se tarde en empezar, mayor será el esfuerzo. Un plan rápido de retiro debería empezar el mismo día en que se inicia el primer empleo bajo contrato. No sé dónde estás leyendo este libro en este momento. Puede que en un aeropuerto, en un autobús, en tu casa o de pie en una librería... pero por favor toma papel y lápiz, y escribe lo que sigue en un papel para no olvidarlo: «No planificar es lo mismo que planificar el fracaso». Tiene que quedarte claro.

Visto lo visto, cada uno de nosotros debería contar con su propio «plan de jubilación» privado invirtiendo en aquello que conozca de primera mano. La persona promedio dirá que «no tiene tiempo para eso» (¿no tiene tiempo para poner su dinero a trabajar para él?). Mensaje: lo malo es que alguien, una entidad financiera, sí

encontrará el tiempo para gestionar su dinero y acabará cobrándole unas comisiones de escándalo.

Espero que comprendas la importancia de tener un plan ganador. Lo inteligente financieramente es no dejar ese asunto en manos del gobierno, del banco, o confiar en la suerte, sino tomar responsabilidad cuanto antes, elegir cuándo retirarse y ganarse la libertad financiera que garantice solvencia económica de por vida.

En resumen, hoy demasiadas personas confían en un plan de pensiones privado poco sofisticado o en cobrar una pensión de retiro del estado durante su retiro. Nuestra generación va a vivir la mayor decepción de su vida cuando compruebe que ni una ni otra bastarán para mantener el estilo de vida que tenía durante la vida activa. Pasará de la clase media a la clase precaria.

Y no le va a gustar.

Crea un plan financiero que trabaje para ti

Los autores también precisamos un plan financiero. Por suerte, nuestra profesión nos hace mejores con los años, aunque todos sabemos que no ocurre lo mismo con profesiones con un mayor desgaste físico, y en las que, por esa razón, es vital contar con un plan rápido.

Un plan que trabaje para ti es tu «árbol del dinero». ¿Has plantado el tuyo? ¿A qué esperas?

Sí, tú también necesitas un plan; si quieres retirarte por anticipado necesitas un buen plan, y rápido. La mayoría sigue la estrategia de sus padres, amigos o conocidos: trabajar duro, ahorrar lo que se

pueda y apretar los puños y confiar en la suerte. Lee esto despacio: un plan, para que sea bueno, requiere esfuerzo y tiempo, porque aun los planes más rápidos necesitan años.

Hacer que un negocio despegue suele tomar de promedio unos cinco años. ¿De dónde sale esta cifra? Los estudios (puedes leerlo en el best seller La historia del éxito, de Malcolm Gladwell) demuestran que se necesitan 10.000 horas para levantar un proyecto exitoso: ocho horas por cinco días a la semana te conducen a cinco años para cumplir con el requisito de la regla de las diez mil horas.

¿Tienes cinco años para ti? ¿Cinco años para crear un activo que te retire por anticipado? Si tu impaciencia no te permite esperar tanto, pásale este libro a otra persona, no intentes crear tu propio negocio y aguarda a los 70 años a que tu empresa te jubile. Te deseo suerte. Pero si estás dispuesto a concederte este tiempo, sigue leyendo. Empieza un viaje de compromiso, disciplina, creatividad, esfuerzo, aprendizaje, crecimiento personal, desafíos, paciencia, cambios y mucho más.

Mensaje: si alguien piensa que es demasiado mayor, vale más la experiencia que la imaginación, no hay oportunidades, o si cree que las cosas volverán a ser como antes... simplemente está fuera de juego o lo estará muy pronto. Discúlpame por ser tan directo. He escrito un libro breve para no andarme con rodeos, tu tiempo vale.

El futuro es para quién ama los cambios y hace de éste su estilo de vida; nos convendría instalarnos en el cambio permanente (a todos). Lee esto con atención: es tiempo de cambios (y gordos). Sobre todo de cambios de mentalidad; e incluso de valores y de conciencia.

Créeme, los cambios no van a disminuir, sino todo lo contrario, y además, ¡los cambios te van a cambiar!

Creo que es hora de nuevos modelos tanto de consumo como de generación de ingresos. Necesitamos vincular conciencia con dinero. Por favor, digamos basta ya de trabajar sólo por dinero... ¿dónde está la pasión, la vocación y el entusiasmo? ¿Y los valores? Es hora de incluir el corazón en nuestras ocupaciones. Está dicho antes de hoy: «Haz lo que ames, y el dinero seguirá». Amén.

Peter Drucker es más expeditivo cuando reconoce: «Las personas innovadoras y sabias técnicamente han llegado a ser increíblemente caras». Wayne Dyer, autor de cabecera en temas de espiritualidad, dice que cada niño llega a este mundo con órdenes secretas en su corazón. Precioso. ¿Cuáles son las tuyas? Me refiero a tu razón para estar vivo.

La calidad de tu conciencia destilará la calidad de tu vida en todos los aspectos.

Escucha: sea cual sea tu trabajo, la respuesta definitiva es vender pasión y talento. Todos vendemos, ya seamos empleados, profesionales independientes o empresarios. Constantemente vendemos, pero... ¿sabemos vender? Si no sabes vender, no te va a ir bien. Los que no venden son los que más sufren porque se empobrecen.

Como sé que la palabra vender tiene mala prensa debido a prejuicios irracionales, déjame introducir un término más amable, la «venta iluminada» (me gusta esta expresión), que es aquella que se produce entre dos personas que aman: una ama lo que se vende y la otra lo que compra. La conciencia y el amor estarán más

vinculados al dinero que nunca antes. Tienes que aprender a amar lo que haces y también a venderlo, y rápido. Ilumina tu venta.

Un *hobbie* es una expresión de talento, y cada talento puede convertirse en un flujo de ingresos. Es lo que yo llamo convertir el talento en dinero. Tu mayor fuente de riqueza está en lo que conoces y amas. Te es tan familiar que ni siquiera lo relacionas con una fuente de riqueza. Pero nuestra educación nos ha repetido que hemos de ganarnos la vida «trabajando» en algo no necesariamente de nuestro gusto.

Sobre la pasión, escribió Mark Twain, que si amas lo que haces no volverás a «trabajar» ni un solo día más en tu vida. Estoy de acuerdo.

El amor es siempre la respuesta a todos nuestros problemas, incluidos los económicos. El talento, me emociono cuando escribo esta palabra, es la gran esperanza para el futuro económico de los europeos. Hace muchos siglos, en Grecia (los antiguos lo captaron), se acuñó una moneda, el «talento de plata». ¡Qué hermosa metáfora!: talento y dinero son las dos caras de una moneda. ¿No te dice nada?

Pero: ¿tenemos la cultura financiera para percibir los cambios? Yo creo que no. Demasiadas personas esperan el final de sus problemas sin revisar sus valores, creencias, conocimientos y comportamientos... están en stand by o en modo de espera. Están en *off*. Ahora mismo, nuestro mayor riesgo es seguir siendo los mismos, pensar y creer lo que siempre hemos pensado y hacer las cosas de la misma manera. Las cosas ya no serán como antes, por eso, no podemos seguir siendo los mismos. No es ni bueno ni malo, es evolución y revolución (económica).

Las recesiones van de esto: de apretar el botón reset y volver a empezar (hacer un reset de lo que pensamos, hacemos, somos, de nuestra actividad profesional...). Y los períodos de post recesión son el mejor momento para crear riqueza, ya que hay grandes oportunidades para quienes saben identificarlas.

Cash Flow para retirarse pronto

No esperes que la economía se recupere, quien ha de «recuperarse» eres tú.

Crea, cuanto antes, nuevas fuentes de ingresos, crea una nueva al año, al menos. Y colecciona ingresos pasivos de por vida. Cuando cuentes con varias de estas fuentes de ingresos, tendrás un flujo de dinero que te permitirá cubrir tus gastos mensuales... y por ende: ¡retirarte!

Mis preferidas son las que se instrumentan en el ámbito digital. Y en el ámbito material: lo bienes raíces o activos inmobiliarios.

Si estás pensando que no tienes dinero para invertir en inmuebles, eso no es problema, nos ha ocurrido a todos. Empieza financiándote con bancos. Pero sobre todo crea un negocio que nutra de cash flow tu economía.

¿Estás preparado? Vamos allá. Las siguientes sugerencias podrían retirarte por anticipado. Éstos son los 12 pasos para crear un plan que trabaje para ti:

1. Desarrolla el hábito del ahorro cuanto antes, de joven.
2. Invierte en ti, aprende de por vida.

3. Nunca gastes más de lo que ingresas.
4. Desarrolla al menos un talento, ofrécelo al mercado.
5. Adquiere habilidades que el mercado demande, aumenta tu índice de empleabilidad (utilidad).
6. Descarta a tus hijos como tu «plan de jubilación».
7. Dispón de una suma para poder invertir o emprender cuando surja una oportunidad: negocios e inmuebles.
8. Crea varias fuentes de ingresos variables que sean complementarias.
9. Conoce las implicaciones fiscales de cada ingreso, maximiza tus ventajas impositivas.
10. Apóyate en palancas (redes de personas, redes de medios de comunicación, redes sociales, internet, nuevas tecnologías, negocios).
11. Diversifica tus ingresos o complementa tu empleo.
12. Planifica anualmente y gestiona tu plan de retiro privado.

Deja de decirte que no puedes. Si quieres salir del bache, cada vez que escuches la voz de tu ego quejándose, ponle la voz del Pato Donald (no es broma); o mejor aún: quítale el volumen por completo. Imagina que tienes un botón de control de tu voz interna que puede bajar su volumen a voluntad cuando tu voz crítica se vuelve cansina. Nota cómo te sientes mejor y mejor cuando bajas el volumen de esa voz en tu mente o le pones voz de personaje de cómic.

Si careces de ideas para crear tu negocio, suscríbete a las revistas para emprendedores; en unos meses se te habrán ocurrido tantas

ideas que no sabrás cuál acometer primero. Mejor aún, ve a un quiosco y compra algunas revistas que no sueles leer, de temas diferentes, salud, tecnologías, diseño, ciencia, negocios, finanzas, franquicias, viajes...

Y busca en sus páginas: oportunidades, problemas que puedas resolver, algo que conecte con tu corazón, una idea que te enamore perdidamente a primera vista. Después de hacerlo, tu problema no será encontrar una opción, sino elegir entre un gran número de ellas.

Cuando das un paso firme en una dirección, conmueves a todo el universo que se alía con tu causa. Una pequeña acción abre paso a un suceso de mayor importancia, imprevisible, y que lo cambia todo. Todas las personas que han conseguido un objetivo de valor en su vida afirman que, cuando empezaron, por el camino ocurrieron cosas impensables para ellos.

Una abeja sale de la colmena en busca del néctar de las flores pero, sin proponérselo, está polinizando un sinfín de flores y colaborando a la explosión de la primavera. ¿Verdad que no conociste a tu pareja en tu casa? Un buen día saliste por cualquier motivo y cuando regresaste tenías su número de teléfono. Esto es igual, no puedes quedarte sentado en casa quejándote porque que no sabes qué tiene el mundo para ti; mejor, sal a la calle y pregúntate qué puedes hacer tú por el mundo.

La vida no puede proporcionarte oportunidades si no la conmueves antes con tu acción determinada. El cosmos se emociona con tu emoción.

Si quieres retirarte por anticipado y tu actual trabajo «aún no te lo permite», puede que no lo haga nunca: necesitas otra estrategia

más exitosa. Deja de soñar. ¿A qué te conduce seguir con lo que estás haciendo hoy? Respira profundamente y tómate tiempo para responder; y después hazte esta otra pregunta: ¿lo que haces te conduce a lo que más deseas? Después de hacerte estas dos preguntas ya no serás el mismo.

Lee mis labios: la libertad y la independencia económica son un efecto, y su causa es siempre un plan ganador de retiro anticipado.

Escribí el libro El código del dinero (Ediciones Obelisco, 2009) para romper paradigmas perdedores respecto al dinero. En sus páginas ya anticipé los siguientes pasos para mejorar tu relación con el dinero:

1. Revisa tus creencias sobre el dinero. Anótalas y luego cuestionate, una por una, si son verdad o no. El dinero –y también los problemas con él– se empieza a hacer en la mente.
2. Complementa tu nómina con otras fuentes de ingresos. Desarrolla, en paralelo, otros modos de ganarte la vida pero no con otros empleos, sino con fuentes de ingresos propias.
3. Págate primero a ti mismo. Lo que casi todos hacen, a principios de mes, cuando cobran su salario, es pagar a todo el mundo menos a ellos mismos. Reivindica tu diezmo: págate el primero.
4. No te endeudes. Y si ya lo estás, reduce tu deuda actual –como objetivo prioritario – con las pagas dobles. Cuando debes dinero te conviertes en un «trabajador» para tu prestamista.
5. Fíjate objetivos de ingresos crecientes cada año. Por ejemplo, un 10 % más. Si eres empleado, esto no es posible, pero si dispones de fuentes de ingresos variables, podrás presupuestar la cifra que deseas ingresar cada año.

6. Crea diferentes fuentes de ingresos pasivos. No vendas todo tu tiempo, inviértelo en crear sistemas de ingresos que trabajen para ti. Incluso pon tu dinero a trabajar para ti mientras duermes.

7. No entierres tus talentos en un trabajo anodino. Desarróllalos en algo que te apasione, ponlos al servicio de los demás y el dinero llegará de manera inevitable. Convierte tu talento en dinero. Todos los talentos son «monetizables» de un modo u otro.

8. Fórmate financieramente con buenas lecturas. Biografías, cursos, libros de personas que son expertos en inteligencia financiera. La raíz de cualquier pobreza está en la ignorancia.

9. No trates de resolver tus problemas de dinero sólo con dinero. Hazlo con creatividad para que no sean un problema nunca más. El dinero no resuelve los problemas, sólo los oculta.

10. Contrata a un coach financiero. Un experto que te acompañará a explorar nuevos contextos mentales desde los que es posible duplicar tus ingresos en un año o menos.

11. Piensa en grande. Cuesta lo mismo que pensar en pequeño pero proporciona resultados muy diferentes. El tamaño de tu vida es proporcional al tamaño de tu mentalidad.

12. Empieza en pequeño. Crea fuentes de ingresos con muy pocos medios, sin apenas dinero, desde tu casa... y arranca tu negocio personal en tu tiempo libre. Sé un emprendedor con corazón.

Tengo buenas noticias para ti: el paraíso prometido existe y está aquí; espero encontrarte pronto paseando junto al mar cualquier lunes por la mañana, cuando otros van a trabajar.

DOCE

COACHING PARA MILAGROS (2011)

EL PROCESO DE COACHING PARA MILAGROS

PERMITE QUE TE REVELE LAS TRES CONDICIONES PARA CREAR un milagro.

La 1ª condición para que se produzca un milagro, requiere que el cliente deje de definir su problema para pasar a preguntarse cuál es en realidad su problema. Mientras un cliente define y explica su problema está definiendo lo que es... lo refuerza.

Pero, ¿no sería mejor que se preguntara cuál es en realidad su problema? Tal vez se daría cuenta de que en realidad no tiene una idea clara de dónde está el problema. Cuando el cliente duda del origen de su problema, y del problema como tal, empieza el proceso del Coaching para Milagros. Si no hay espacio para la duda, no hay oportunidad de mejora.

Coach, pídele una y otra vez a tu cliente: «Permítete saber en realidad cuál es tu problema».

La 2ª condición para que se produzca un milagro requiere que el cliente se abra a un cambio de percepción. A partir de ese cambio, se producirán efectos visibles en la vida del cliente y serán inmediatos. Así lo reportan mis clientes de *coaching*: de un día para otro.

Todo cambio empieza con la percepción de un nuevo yo. Nunca un yo conceptual, aunque mejorado; sino un yo real más profundo y espiritual. Esta etapa es, en sí, el proceso de Coaching para Milagros. Buscar una mentalidad para la cual el problema no existe, ocupa la mayor parte del tiempo de esta etapa del proceso de *coaching*. Y en última instancia, desidentificar al cliente de su mente y todo su contenido, que es sólo una herramienta, para reconocerse a sí mismo como un ser de consciencia pura.

La 3ª condición para que se produzca un milagro, es adquirir la comprensión de que no hay orden de dificultad en la resolución de problemas, de que todos los problemas son el mismo y, por tanto, todos necesitan de la misma respuesta. Una nueva percepción basada en el amor y no en el temor. Y por tanto, todos los problemas necesitan del mismo tiempo para resolverse, sea cual sea el supuesto «tamaño» que adquieren a los ojos del cliente. Y ese tiempo es un instante (nada de nada), el instante que toma cambiar de percepción.

Si estás pensando que esto es muy difícil, vuelve a leer esta tercera condición ya que no la has entendido.

El proceso de *coaching* concluye cuando el cliente deja de imaginar diferentes soluciones a diferentes problemas y entiende que le basta con una solución para todos ellos. En ese momento está listo para

cambiar el enfoque que da a sus asuntos pasando de una vida enfocada en el temor a una vida enfocada al amor.

Amar es deshacerse del temor.

El *coach* consciente es paciente, pues sabe que si el cliente no fuera un rehén de su auto imagen, no necesitaría ayuda. Él sabe que su cliente no es su auto imagen y en ese sentido es compasivo. Sabe que sufre debido al ego que ha fabricado. Y no se impacienta para librarlo del sufrimiento, ello ha de tomar un tiempo variable que decide siempre el cliente, aunque sea éste quien pregunte al *coach* cuántas sesiones serán necesarias.

He encontrado clientes que necesitan un segundo para cambiar y otros necesitan toda una vida. Es una elección voluntaria porque el tiempo en realidad no existe, los problemas que mencionan tampoco. Sólo está presente la sutil invulnerabilidad de la conciencia eterna del cliente.

El tiempo necesario para un milagro es una elección del cliente. Lo que le separa de recibir un milagro ahora no es el tiempo sino su resistencia a reconocer su esencia real (la separación de su yo real).

Las expresiones tan comunes como: «esto es difícil» o «se necesita tiempo para esto» son manifestaciones de una percepción separada del yo real y por tanto no sanada (no preparada para los milagros).

Déjame compartir una anécdota. En cierta ocasión, me contactó una persona a la que le ofrecí cinco sesiones iniciales para el cambio que buscaba. Le pareció muy poco tiempo. En su paradigma, cambiar habría de tomarle mucho tiempo. Creo que tal como decretó, así necesariamente debería ser. Me descartó como *coach* y

se buscó un compañero de profesión que compartiera con ella la necesidad de tiempo y de dificultad.

Cada paciente da con el *coach* perfecto, así como cada *coach* atrae al cliente perfecto para que juntos produzcan un aprendizaje mutuo.

El tiempo es necesario para quien lo declara necesario, pero no lo es para quien no tiene fe en el tiempo. En realidad, el cambio y la solución a cualquier cosa pueden llegar en un solo instante y sin la necesidad de información o acción, sino de conocimiento.

Una mentalidad milagrosa minimiza la necesidad de tiempo a cero. Sin llegar a semejante grado de perfección, es posible acelerar notablemente la velocidad a la que manifestamos milagros. ¿Por qué no toma tiempo un milagro? Porque ser quien en realidad eres no toma ningún tiempo, ¡ya eres lo que siempre has sido! Por eso afirmo que siempre estamos a un solo pensamiento de la solución que necesitamos.

El proceso de *coaching* empieza cuando el cliente tiene la certeza de que el 80% del resultado dependerá de su actitud y de ganar una nueva mentalidad (acción interior). Sólo el 20% del logro se deberá a su acción y habilidad (acción exterior). Aun así el cliente no suele interesarse por esa «acción interior» sino por la «acción exterior» y suele preguntarle al *coach* qué debe hacer, pero no quién debe ser.

En cierta ocasión desestimé un cliente que después de haber leído mi libro *El Código del Dinero*, Ediciones Obelisco, 2009, donde matizo que el dinero es el efecto de una causa y la causa siempre empieza en las creencias acerca del dinero, me manifestó por teléfono que no deseaba trabajar, en nuestro proceso de *coaching*, todo lo que tuviera que ver con el «ser», quería pasar directamente al «hacer». Tenía prisa por hacerse rico. Como yo sé que el dinero

se hace en la mente, consideré que juntos perderíamos energías; y él, además, su dinero.

Si te fijas, en este libro, he seguido el esquema: primero «hacer», después «ser». La primera parte tiene que ver con la «acción exterior» y esta segunda parte con la «acción interior». En la primera parte aprenderás a hacer negocios, en la segunda aprenderás a que tu vida sea un milagro y la de tus clientes también. En un principio, el orden era inverso pero lo cambié para que tu impaciencia no te impulsara a abandonar la lectura sin finalizarla.

El proceso del *coaching* es una relación de aprendizaje mutuo, en la que el cliente siempre aprende algo nuevo y el *coach* también. No hay procesos de *coaching* en los que ambos no mejoren, eso sería un despropósito y un desperdicio de recursos que la inteligencia del universo, en su sabiduría profunda, simplemente no comete.

A veces, algunos *coaches* para los que he actuado como *coach* mentor se inquietan con la duda de si serán capaces o no de atender a las personas que requieran sus servicios. Yo sé, pero ellos aún no, que no puede acudir nadie a su consulta para quien no sean útiles. De otro modo, no podrían llegar a ellos. Sin duda, hay clientes que necesitan un *coach* tal como es y con el nivel de experiencia que posee; tal vez porque el cliente, por el momento, no está dispuesto a asimilar un nivel superior de entendimiento y cambio.

Siempre que se reúnen un *coach* y un cliente, resulta algo beneficioso para ambos, sin excepción. Ninguna relación es neutra.

El final del proceso de *coaching* desemboca necesariamente en el autoconocimiento. Si el cliente solo cambia creencias a un nivel mental pero sin llegar al autoconocimiento, el cambio es parcial y no

definitivo. El conocimiento está más allá de la percepción mental, la cual no deja de ser mejor o peor según una valoración subjetiva. Como decía antes, los cromos siguen siendo cromos, antes repetidos ahora nuevos pero alejados de la realidad.

Los cromos no son la realidad, son una representación de la misma.

No podemos dejar de percibir e interpretar el mundo; pero no somos esa interpretación ni el mundo tampoco lo es. Somos conciencia más allá del entendimiento.

Por eso me recuerdo a mí mismo que el proceso de *coaching* es un éxito si traslada al cliente de la locura a la cordura, de la fantasía a la realidad, del sufrimiento a la paz, del miedo al amor... Y tiene mucho sentido que ese camino a la cordura se realice acompañado porque es obvio que nadie puede salir de la locura en la que vive a solas. El acompañamiento, en este caso el *coach* o el terapeuta, es necesario.

El proceso de cambio y mejora recuerda siempre al coach, al psicoterapeuta, al terapeuta, al sanador, al médico, al formador... que la sanación nunca proviene de ellos, o de sus técnicas, sino del amor como inteligencia organizadora del cosmos. Y que tanto cliente, o paciente, como profesional, son el vehículo por el cual el amor deshace los efectos del temor transmutándolo en amor, y eso es sencillamente un milagro.

Que una persona pase del sufrimiento a la paz interior, es un milagro tan grande como que un muerto vuelva a la vida porque, en realidad, estamos hablando de lo mismo.

Cuando una persona llama a un profesional pidiendo ayuda, formula una petición de amor para liberarse del temor. Y el amor solo cuenta

con voluntarios, como el *coach* o el terapeuta, para mostrarse a través de sus ideas, de sus manos, de su palabra. Es una petición de amor a la que el amor responde a través de un profesional del servicio a los demás. Nadie cura a nadie, y nadie consigue nada solo. Para que el milagro se produzca es necesario tener esto muy claro. Nadie consigue nada relevante sin la inspiración del amor.

Si esta parte del libro te parece demasiado espiritual, *new age* o increíble para llevarla a la práctica de tu consulta, te ruego que reconsideres tu forma de estar en el mundo. En la actual era de la conciencia, las personas están eligiendo entre vivir el paradigma del materialismo recalcitrante y así sufrir limitaciones sin fin, o bien vivir el paradigma de la conciencia pura y crear milagros inimaginables. Ahora mismo la gente se está posicionando y una brecha insalvable se está abriendo entre ambos grupos.

Un proceso de *coaching* es exitoso y logra auténticos milagros en la medida en que ambos, cliente y profesional, dejan a un lado sus limitaciones, es decir sus respectivos egos. Como ya he dicho antes, el ego no consigue nada porque en sí mismo no es nada.

A menudo, la mayoría de mis clientes expresan sin dificultad lo que no quieren (temen) pero les cuesta más expresar aquello que sí quieren (aman). El proceso de *coaching* que iniciamos juntos es un viaje que les conduce del temor al amor: de lo que no aman a lo que sí aman. Juntos volvemos al amor, un estado mental en el que todo es posible.

El *coaching*, o la terapia, es un proceso de compartir un objetivo/meta con el cliente/paciente. Y resuelve la causa de todos los males del mundo: la separación. Y en ese acto de compartir, en esa unión con el todo, cualquier problema se disuelve. Cada sesión

—de dos personas— es como si toda la humanidad renunciase a la separación (el error original) y basta la unión de dos personas para que el error original quede resuelto.

En este sentido, cuando hablo a mis clientes de *coaching*, muchas veces utilizo el pronombre «nosotros» (lo que vamos a conseguir, lo que necesitamos, tenemos, nuestro, elegimos...) como una nueva entidad plural (resultado de nuestra unión) que se reúne con vistas a conseguir un resultado o milagro. Aunque queda claro que el cambio y la acción son de su responsabilidad, el proceso es para compartirlo.

El proceso de *coaching* tiene el poder de desatar las posibilidades de cambio y mejora que todos albergamos en nuestro interior. Cada sesión se convierte en una metáfora del fin de la separación, y los efectos beneficiosos se comparten entre ambos. Una persona pide ayuda y otra está dispuesta a ofrecerla; esta asociación está destinada a tener éxito en la medida en que ambos decidan renunciar a sus temores.

Cualquier resultado en el mundo material no es más que la manifestación de una decisión interna, consciente o inconsciente, tomada con anterioridad.

TRECE

HAY UN LIBRO DENTRO DE TI (2012)

POR QUÉ ESCRIBIR UN LIBRO

LO PRIMERO QUE TIENES QUE SABER ES QUE, BÁSICAMENTE, HAY dos clases de libros: ficción y no ficción. Los primeros son novelas, creación literaria de historias. Los segundos se llaman ensayos, libros de pensamiento.

Un ensayo es un libro de no ficción; es información valiosa que mejorará la vida del lector en algún aspecto. Y algo que hará con seguridad, es ahorrarle tiempo y dinero. Algunos de estos libros han cambiado o salvado una vida. A esta última clase de libros está dedicado este *libro*: al ensayo.

La ficción entretiene a los lectores y, a veces, les enseña algo. La no ficción siempre enseña.

Es más sencillo publicar no ficción que ficción porque se lee el doble de no ficción que de ficción. ¿Sorprendido? Bueno, esta estadística es a nivel mundial. En el aspecto económico, un autor de ficción no obtiene tantos beneficios económicos como un autor de no ficción. La razón es muy sencilla, mientras el primero actúa en el ámbito del

entretenimiento, el segundo lo hace en el profesional. La gente invierte en aquello que es útil.

Una obra de no ficción, o ensayo, es una fuente de valiosa información que mejorará tu vida en algún aspecto, ya sea personal o profesional. El valor de lo que ofrece un buen libro con información útil, multiplica en mucho su precio.

Un escritor es un autor y un autor es una autoridad. Eso es: ¡una autoridad en su tema de competencia!

De eso también trata este *libro*: de construir una profesión en torno a tu obra escrita.

Eso significa que nadie mejor que el autor conoce su tema, o casi. Ser una autoridad en una área profesional, o de interés, tiene muchas ventajas. La primera es que las personas que están interesadas en ese mismo tema le prestan atención.

Cuando un autor tiene la atención de los demás puede manifestar sus opiniones y lo más importante: puede vender su producto o servicio.

Un libro te convierte en experto, o al menos así es cómo te verán. ¿Sabes cuánta gente ha escrito un libro? ¿Y sabes cuánta gente no lo ha hecho? Comparativamente muchísima más gente jamás ha escrito un libro y no parece que vaya a hacerlo. Esa gigantesca desproporción es lo que convierte al autor en un profesional reconocido en su tema.

Autor = Experto

Un libro te convierte en una autoridad. Recuerda que los títulos académicos se quedan colgados en la pared del despacho pero los libros van de mano en mano: son tu mejor folleto de ventas acerca de lo que sabes y ofreces.

Un libro te abrirá más puertas de las que nunca has soñado. ¿No me crees? Pruébalo, escríbelo, publícalo y llama a un medio de comunicación. De ahí a conseguir una entrevista, va un paso. En los medios de comunicación se entrevista a mucha gente, entre ella a los escritores, y un libro (con uno basta) te convierte en escritor.

Los libros me han llevado a la radio y a la TV innumerables veces.

Hay muchas razones para escribir un libro.

Veamos tres:

1) Para hacerse rico: o para ganar dinero. Es un motivo tan digno como otro. Un libro atrae clientes a tu empresa o despacho. Han leído el libro y quieren más. Hablando de dinero, un escritor autopublicado viene a ingresar por royalties un 60% del precio de cubierta de cada ejemplar. Eso significa que un libro que se vende a 15 euros, supone 9 euros para el autor. Parece poco pero si se venden 2.000 ejemplares en un año, los ingresos suman 18.000 euros. Pero lo mejor es que se trata de un «ingreso pasivo»; es decir, una vez hecho el esfuerzo de escribirlo, el autor cobra royalties cada año, durante años y ¡sin hacer nada! Si esta es tu razón para escribir, sé más específico: ¿cuánto dinero quieres ganar con esto? Pon una cifra y hazla real. Las estadísticas dicen que con 20 libros autopublicados llegas a los 50.000 euros al año y más.

2) Para ayudar a otras personas: las personas piensan que quien ha escrito un libro es un experto y las personas quieren expertos que

les ayuden a solucionar sus problemas. Ayudar a otras personas por medio de tus conocimientos es lo mejor que te puede pasar. Un libro multiplica tus posibilidades de ser útil porque puede llegar a cualquier rincón del mundo... Mucho más lejos de lo que puedes llegar tú en persona. Un libro trabaja las 24 h del día, festivos incluidos. Un libro puede ser leído por varias personas y éstas recomendarlo a muchas más. Las ideas de un libro, una vez que se ha escrito, pueden extenderse como una mancha de aceite. Y hay una gran satisfacción personal en ayudar a otras personas que ni siquiera conoces.

3) Para ganar reconocimiento: la credibilidad que da un libro se consigue con muy pocas cosas. Puedes coleccionar diplomas, impartir cursos, dar conferencias... Todo eso está bien pero hay algo que está aún mejor: tener un libro propio. Los autores de un libro tienen un alto reconocimiento en nuestra sociedad de la información.

Lo que diré ahora es muy importante: un autor es un «suministrador de información» y la gente de hoy día lo que quiere es precisamente información útil. La prueba máxima de reconocimiento es recibir un *email* de un desconocido lector agradeciendo tu libro por el impacto que ha causado en su vida. Si ésta es tu razón, y lo que deseas es visibilidad en tu campo, sé específico: ¿hasta qué punto quieres ser conocido?

Pero hay más razones para escribir:

- Porque te gusta escribir.
- Porque eres la reencarnación de Cervantes.
- Porque quieres llevar la contraria a tus padres.
- Porque necesitas un producto propio para venderlo.

Hay muchas razones para escribir un libro y ninguna para no hacerlo. Sam Horn dijo: «*Nunca he encontrado a un autor que se lamenta de haber escrito un libro. Solo lamentan no haberlo escrito antes*». Y estoy de acuerdo.

Las razones que tiene un lector para leer una obra de no ficción son:

- Para ahorrarse tiempo y dinero.
- Para evitarse errores y sufrimiento.
- Para aprender y mejorar su vida.
- Para estar al día en lo profesional.
- Por el simple placer de ampliar conocimientos.

Si das satisfacción a esas necesidades, tu obra obtendrá su atención.

Hay muchas razones tanto para leer un libro como para escribirlo, reflexiona sobre las tuyas.

Sigo.

Tu libro es tu tarjeta de visita.

Las palabras se las lleva el viento, pero lo escrito perdura. No solo perdura sino que a lo escrito se le da el valor de la verdad.

Con esto no te animo a escribir cualquier cosa, sino a ser veraz y auténtico y a beneficiarte de las sinergias de escribir un buen libro. Solo afirmo que cuando algo está puesto sobre el papel, gana una aureola de veracidad. Ahora imagina que lo escrito está encuadernado en un libro editado por una editorial reconocida... ¡mucho más!

La mejor tarjeta de visita es tu propio libro.

Una tarjeta puede decir que eres manager, experto o consultor... pero un libro dice todo eso y en un lenguaje mil veces más poderoso. Una tarjeta la escribe cualquiera. Pero un libro...

Una tarjeta está en la cartera y ésta en tu chaqueta. No se ve. Un libro está en el mercado. Mejor dicho: un libro te pone a ti en el mercado.

Por esa razón, te aconsejo que cuando tengas tu libro editado, lleves siempre un ejemplar en tu cartera para ofrecérselo a la persona con quien vayas a hacer tratos. Facilitará las cosas y puede ser que, a la vez, te proporcione un buen pedido para distribuirlos en su círculo o colectivo de empleados.

Una vez que posees tu libro, automáticamente puedes incrementar tus tarifas por tus servicios, ya sea consulta, seminarios, conferencias, artículos, etc. Un libro te sitúa en la élite de los autores. Expertos puede haber muchos, pero autores no hay tantos.

Un libro en tu currículum te otorgará más credibilidad que cualquier título académico que tengas. No estudies un master, escribe un libro. A fin de cuentas hay menos autores que titulados.

Por un momento empieza a imaginar la credibilidad y autoridad que tu libro te va a otorgar. ¡Imagina ser un autor!

Este libro es una inversión, rentabilizará lo que sabes una y otra vez.

Te habrás preguntado de qué modo recuperarás el importe de este *libro*. En los próximos minutos tendrás tu respuesta.

Lo primero que te diré es que yo mismo, como autor de 50 libros, me formulé muchas preguntas acerca del valor de invertir mis horas

en escribir. Hoy tengo respuestas: creo que tener tu propio libro, hoy día, es indispensable. No exagero.

Hace algunos años, hacer un master era optativo, de hecho, solo lo estudiaban algunos privilegiados al acabar la carrera universitaria. Iban al extranjero, estudiaban un año y eso les aseguraba (garantizaba) una buena salida profesional. Esos masters eran, y son, carísimos, sin contar los desplazamientos y el tiempo que hay que dedicarles en exclusiva. Sin embargo, se consideraban una inversión a recuperar con creces.

Hoy un master no es optativo sino casi obligatorio con el agravante de que no garantiza nada en absoluto. Todo el mundo, o casi, tiene varios masters. Tenerlos no es la excepción, la excepción es no tenerlos.

Un master es necesario pero no es suficiente. Por esa razón, han perdido en gran parte el interés o valor que ofrecían en el pasado. Además, la proliferación de escuelas y programas desconciertan al estudiante y a menudo son más un negocio para la escuela que para el alumno.

Hoy tener un libro propio, y no un master, es lo que marca la diferencia a nivel profesional. No estudies un master, mejor escribe un libro.

Dentro de poco tener un libro no será optativo, será imprescindible para aquellos profesionales que deseen destacar en su campo: médicos, profesores, científicos, consultores, profesionales liberales, autónomos de diferentes sectores...

Tener un libro propio marca las diferencias. Y mucho. Tal vez en el futuro, como ya ocurre con los masters, todo el mundo, o casi, tenga

su libro editado y ya no sea algo excepcional. Falta mucho para eso en este país; aunque el tiempo pasa rápido. En el futuro del futuro, será necesaria una carrera, un master, un libro propio y algo más... Cuando sepa qué es ese algo más, te informaré... en uno de mis libros.

Por el momento, tener un libro propio marca diferencias. Es el momento de escribirlo sin más dilación. Ahora mismo, miles de personas están escribiendo el suyo, tal vez terminándolo, tal vez a punto de entrar en imprenta o en las librerías... Está ocurriendo ahora y sería una lástima que tu idea entrara en la mente de alguien más decidido.

Lo que estás aprendiendo ya lo sabe mucha gente y trabajan en esa misma dirección. ¡Tener su propio libro!

Como prometí responder a la pregunta: ¿recuperaré el coste del *libro*?, ahí va la respuesta: sí, sin duda, mil veces más. Recuperarás tu inversión multiplicada por mil, por mil veces mil y más aún. Los beneficios de tener un libro propio son aún inimaginables para ti pero se desplegarán tan pronto como tengas el tuyo en el mercado. Si quieres aprender a autopublicarte en Amazon, contáctame, tengo la mentoría *1 to 1* que necesitas.

En mi mentoría aprenderás lo siguiente:

- A construir un libro.
- A trabajar siguiendo un plan.
- A utilizar todas las oportunidades comerciales de un libro.
- El método del escritor perezoso pero productivo.
- A utilizar escritura magnética.
- Cómo autopublicar tu obra.

- A romper el mercado online.
- A construir una profesión entorno a tu/s libro/s.
- A vender tu libro antes de escribirlo.
- A elegir títulos de *bestseller*.
- A desarrollar un estilo de profesional.
- A conseguir ayuda para corregir tu manuscrito.
- A promocionarte y publicitarte.
- A vender audiolibros.

Vayamos por partes. Por el momento, concéntrate en escribir tu primer libro. Vas a descubrir las razones por las que cientos de editores rechazan manuscritos y pronto sabrás cómo resolver esas «averías» tan comunes en los escritores que empiezan.

Cuando hayas terminado este *libro* tendrás todo ese conocimiento para asegurar tu éxito desde el principio, sin errores y sin pérdidas de tiempo.

Sigo.

Convierte tus conocimientos en una fuente de beneficios.

Tu mensaje, sea cual sea, puede ponerse por escrito y tocar las vidas de muchas personas cuando te lean. ¿Quieres ayudar a otros y a la vez convertirlo en un medio de vida?

Si eres un experto en una área de tu profesión y enseñas a otros a través de seminarios o conferencias remuneradas, enhorabuena. Seguramente se te reconoce como un «suministrador de información». En los tiempos que corren, la era de la información, dispones del bien máspreciado: conocimiento.

Sé un experto y te ganarás muy bien la vida.

Todo va bien, hasta que un día tu agenda se llena y ya no tienes ni una hora libre para impartir más formación.

¿Cómo puedes prosperar si vendes tu tiempo y ya lo tienes todo comprometido? Vender tu tiempo tiene limitaciones. Te diré algo importante: hay una cosa más interesante que vender tiempo y es vender productos. Los libros son un producto.

Las personas que hacen fortuna y disponen de tiempo para relajarse, venden productos, no tiempo.

Imagina un gran doctor. Es tan bueno que trabaja 12 horas al día. ¡Menuda suerte! dirán algunos; pero yo no diría tanto, a veces se puede morir de éxito. ¿Imaginas cómo se sentirá cuando acaba la jornada? Y lo peor de todo: si quiere duplicar sus ingresos tendrá que inventarse una jornada de 48 horas. Imposible.

Pero hay una solución: un buen producto trabaja para ti, hace dinero mientras tú te dedicas a otras cosas, incluso mientras duermes o descansas. Hoy el mundo es una gran tienda abierta las 24 horas del día gracias a Internet. Un libro es un producto.

A lo que vamos, hay muchos productos que puedes vender, relacionados con tu actividad pero ninguno mejor que tus propios libros.

Tus libros te abren puertas.

Alguien dijo que si generas y vendes información siempre estarás haciendo buenos negocios. Eso significa que puedes vender información de muchas formas y que ni siquiera hace falta que se traten de tus productos. Puedes llegar a acuerdos con otros autores y vender sus productos o su información, siempre que sea excelente. Colabora con otros autores. Ganar-Ganar.

Por ejemplo, puedes vender *ebooks* de otros autores, o libros de otros autores, o CD de otros autores, o servicios de otros autores... a cambio de una comisión. No es algo extraño, en EE.UU es muy popular y tiene nombre: *afiliate program*. Colaborar con otros colegas no te hace, ni les hace, competencia; al contrario, tus clientes te valorarán aún más por tus buenos contactos y por suministrarles lo mejor de lo mejor, sea tuyo o no.

El conocimiento puede circular de muchas maneras, la más eficiente es en forma de libro. Le siguen el audiolibro y el DVD por sus márgenes mayores aunque con menos público por el momento. En el futuro, el *ebook* desbancará al libro impreso pero para eso aún falta tiempo.

Todo lo que aprendas en este libro puede aplicarse a crear un libro o un *ebook*, la única diferencia está en su coste de producción y en sus canales de distribución. El *e-dinero* está haciendo *e-ricos* y convirtiendo ordenadores portátiles en cajeros automáticos.

Si ofreces tu conocimiento en consulta o en una clase, solo puedes atender a ciertas personas... pero con un libro puedes llegar a miles y miles de personas en un año. ¿No es genial?

Un libro es un producto ideal: manejable, barato, sencillo de producir, popular. Un libro no necesita un manual de instrucciones, se abre y ya está.

La materia prima de un libro, en principio, es gratuita; es decir que el coste del conocimiento es cero. ¡Encontrarás información, más o menos gratuita, en todas partes! Una vez escrito tu libro, proteger la propiedad intelectual está prácticamente regalado, unos euros (en el registro de la propiedad intelectual de tu comunidad o país), y sin

embargo, puede recompensarte con miles de euros como flujos de ingresos pasivos durante años y años.

¿Po qué crees que tengo 50 libros trabajando duro para mí?

CATORCE

TU PRIMERA NOVELA (2012)

TÉCNICAS CREATIVAS PARA LA ESCRITURA

HOY EN DÍA SE ESCRIBE MUCHOS LIBROS PERO POCOS SON buenos.

¿Por qué sucede algo así? Simple: desde que hay ordenadores uno puede creer que con sentarse a escribir lo que se le pasa por la cabeza, basta.

Te lo contaré de otro modo: uno puede pensar que basta con haber leído algunos libros para escribir uno. Es lo mismo que decir que con escuchar unas cuantas sinfonías de Mozart ya se puede escribir una. Absurdo, ¿no?

Un aficionado puede pensar: «Con lo que he leído y lo que sé, puedo escribir un gran libro. Lo que cuenta es la buena idea». Pero se equivoca.

Ya verás que una buena idea no basta, pues se necesita un buen modo de contarla. Una gran puesta en escena.

Haber leído muchas novelas no significa que el lector sepa lo que es una novela. Si se trata de escribir una, pronto se dará cuenta de eso.

Hay un ejército de escritores intuitivos (la mayoría malos), pero muy pocos escritores formados (la mayoría buenos).

Escribir es un oficio que puede aprenderse y para el que hay que formarse, auto educarse. No hace falta apuntarse a la universidad, ese no es el camino.

Hay escritores sin estudios, de edad avanzada, en tiempos de guerra, con poco tiempo disponible, con otro empleo remunerado... Muchos premios Nobel de literatura se han formado a sí mismos.

Los peores bloqueos provienen de: no tener nada que contar, el perfeccionismo, la autocrítica, la inseguridad, el miedo a la crítica...

Consejos para el novelista que empieza:

- Muéstralo, no lo expliques.
- Lee y escribe por igual.
- Automotívate, prescinde de la aprobación ajena.
- Sé lápiz, hazte a un lado, deja de estorbarte.
- Usa el juego de las dos plumas.
- Si lees pero no escribes, no serás escritor. Si escribes pero no lees, tampoco.
- No muestres tus escritos a nadie antes de acabarlos.
- O se escribe o se corrige, pero no ambas cosas a la vez.

El juego de plumas: imagina que tienes un estuche con dos plumas para escribir...

1. La pluma creativa.
2. La pluma crítica.

1. La pluma creativa: implica un juego interior, manejar ideas sin emitir juicios, seguir la intuición, fluir. Estar concentrado, es decir, lo que llaman estar inspirado. Es un tercio del trabajo.

2. La pluma crítica: implica un juego exterior, manejar palabras, reglas, técnicas y recursos, usar la lógica y la experiencia. Ser exigente, profesional, perfeccionista. Son dos tercios del trabajo.

Siempre se usan por este orden: (1) y (2). Nunca, nunca a la vez. Este es el más grande consejo que te puedo dar y donde caen en error el 99% de autores noveles. Nunca olvides este consejo.

Primero escribe, después corrige.

En la fase uno escribe, sin editar, sin corregir, vale cualquier cosas. En la segunda fase saca las tijeras y poda sin piedad, cambia, añade, corrige...

Puedes escribir tu libro en tres meses, y después corregirlo durante 6 meses. La parte más importante de la producción es la corrección. Y no la escritura.

Estas son las dos fases de producción:

- Pluma 1 / Pluma 2
- Escribe / Reescribe
- Mente creativa / Mente racional

- Libre de juicios / Crítica con el texto
- Deja que algo ocurra / Hace que algo ocurra
- Disfruta del proceso / Persigue un resultado

Sigo.

Técnicas y disparadores creativos... Esto es un disparador... Escribe un texto a partir de una frase prestada, después elimina esa frase de inicio prestado... y ¡ya tienes un texto propio! Tuyo al 100%. Solo que alguien te dio el primer empujón.

Otro disparador... A partir del final de tu novela preferida, inventa el argumento de una breve narración que le dé continuación. La conjetura es un buen ejercicio para la imaginación, es un disparador.

Otro disparador... Cuando salgas de casa observa a las personas en la calle, en el mercado, en el metro... Elige una situación mínima que pasa casi inadvertida y apunta la mayor cantidad de conjeturas en torno a ella.

Otro disparador... El llamado binomio y trinomio fantástico. Elige dos o tres palabras al azar en el diccionario y después trata de buscar una idea de argumento que las contenga, las enlace y cree algo original. Te sorprenderá este método.

Un disparador creativo es la espoleta de la inspiración.

Otro disparador... El plagio creativo: imita la escritura de una frase de un autor que te fascine, pero no el contenido. Por ejemplo, puedo imitar un argumento y escribir esa historia en otro tiempo, otro contexto y con personajes propios. (Love Story es un plagio creativo de Romeo y Julieta, y El nombre de la rosa lo es de Las aventuras de Sherlock Holmes y el Dr. Watson). ¿Entiendes?

También podemos llevar el plagio creativo al terreno de las frases y los párrafos:

Ejemplo:

Es una historia como otra cualquiera. ¿Por qué quiere escucharla?
(Alessandro Baricco)

Es algo que nos pasa a todos. ¿Qué interés tiene contarlo?(Raimon Samsó)

Ejemplo:

«Hervé Joncour tenía treinta y dos años.

Compraba y vendía.

Gusanos de seda». (Alessandro Baricco)

Se convierte en:

«Volverán.

Dentro de muchos años.

Quién sabe cuándo». (Raimon Samsó)

Otro disparador... Escribe un texto breve de homenaje a una letra: en el que el 50% o más de las palabras contengan la letra «l». Ejemplo: *«Busqué el atlas de Lituania y languidecí al verla lejana, lejos de mi alma, extraño lugar, olvidado con ligereza».*

Otro disparador... Crea tu colección de palabras y expresiones «astilla»: Cómprate una libreta, escribe en ella todas las palabras nuevas que querrías usar al escribir, las frases que oyes en películas o lees en libros y querrías usar algún día en un texto. Acopia para cuando tengas un texto terminado, lee tu libreta

entonces, elige, e intenta colocar esas palabras o expresiones donde encajen. Yo he usado esta técnica con mucho éxito en mis libros.

Otro disparador... Escribe usando todos los canales perceptivos: escribe con los cinco sentidos e incluye en los textos sonidos, sentimientos, colores, sabores, olores, texturas para llegar a todos los lectores:

1. Visuales
2. Auditivos
3. Cinestésicos

Usa este recurso en diversos puntos del texto.

Otro disparador... Usa palabras al azar: utiliza palabras al azar (elige tanto verbos, sustantivos, como adjetivos) para armar un poema. Relaciónalos de modo aleatorio y revisa el original efecto que se consigue con esta técnica.

Y un último disparador... Las preguntas: las preguntas son un puente hacia otra realidad. Hazte preguntas disparatadas.

Ejemplos:

¿Por qué ladran los perros?

¿Cómo sería una guerra en la luna?

¿Cómo sería el viaje de un japonés y un latino?

Sigo.

Las páginas de la mañana. Te recomiendo este hábito: cada mañana toma dos folios en blanco y llénalos de lo primero que te

pase por la cabeza. No se trata de escribir nada con sentido ni nada bello, se trata simplemente de escribir, de soltar la muñeca, de calentar motores...

Puedes escribir sobre lo que soñaste durante la noche o sobre una película, o sobre lo que vas a hacer durante esa jornada, o sobre tus pensamientos... da igual, es para calentar.

Igual que un deportista calienta antes de jugar, un escritor calienta su pluma antes de empezar con tu texto.

Lo que cuenta es la cantidad y la velocidad, no la calidad. Cuanto más rápido escribas, mejor; es señal de que no piensas. Aquí no se trata de pensar sino de escribir.

Crea el hábito de llenar dos folios al día y verás, con los meses, qué poco te cuesta arrancar a escribir. Escribirás a chorro.

No lo corrijas, guárdalo y ya lo leerás otro día. No se trata de juzgar lo escrito, sino de escribir mucho.

Este ejercicio de calentamiento es muy usado por profesionales, guionistas, etc.

Una historia son dos cosas al mismo tiempo: lo que se cuenta en ella y la manera en que se cuenta. Si descuidas uno de esos aspectos, estás renunciando al 50% de tu poder para impactar al lector.

Contenido y forma.

El contenido y la forma se necesitan mutuamente ya que se refuerzan. Lo original no es una cosa o la otra, sino la combinación de ambas. Un contenido viejo y una forma vieja pero combinados de un modo nuevo pueden ser el escrito más original del mundo.

Un estilo natural surge del vocabulario y del nivel lingüístico de la persona que escribe, y no a través de expresiones y términos prestados.

A continuación, algunos estilos que dificultan la naturalidad en el lenguaje.

Para ello, se resume a continuación los cuatro estilos a los que suele tender nuestra escritura cuando comenzamos a escribir, y que Ángel Zapata analiza en profundidad en su libro: La práctica del relato.

Un estilo debería ser fluido, claro, sencillo y parco en palabras. Te sugiero que leas la novela corta, Seda, de Alessandro Baricco, es un monumento a la sencillez y a la economía de palabras.

Menos es más.

El estilo, como la elegancia, no debe verse aunque sí percibirse. Si se ve demasiado, es artificioso y cae en el histrionismo literario. El estilo es un medio, no un fin en sí mismo. Muchos autores, cuando se obsesionan con su estilo... ¡dejan de escribir! Se obsesionan con la forma.

Un escritor puede ser:

1. Emisor (escribe para sí mismo).
2. Receptor (escribe para los demás).
3. Literario (cuida mucho la forma).
4. Científico (cuida el contenido).

Yo te sugiero el punto medio: un poco de todo y mucho de nada.

Para empezar, muchos noveles escriben imitando el estilo de sus autores preferidos. Borges es el más imitado.

No es una mala idea para empezar, incluso leer libros de ese autor mientras escribes tu texto. Aunque, con el tiempo, encontrarás tu propio estilo sin buscarlo.

Cuanto más leas más se construirá tu estilo en torno a lo que te gustó leer. De hecho, el estilo es un cóctel de estilos en el que hay muchas influencias, y lo cierto es que todos los escritores están influidos por otros, anteriores a ellos.

1) Estilo Formal. Estamos hartos de los textos administrativos, de los manuales de instrucciones y el de los libros de texto que, por regla general, garantizan el aburrimiento del lector.

Curiosamente, es un estilo que se pega con increíble facilidad. Sin embargo, más vale ser consciente de cuándo lo estamos usando y evaluar si es acertado su uso.

Un ejemplo de escritura narrativa en la que predomina el tono formal podrían ser estos párrafos:

«Después de la excitación inicial —lógica en esa situación— nos pusimos a charlar. Al poco rato nos dimos cuenta de que nuestro encuentro no había sido casual. A pesar de que ella tenía muy claras sus intenciones, y así me lo repitió varias veces, aquella tarde nos confesamos mutuamente nuestras penas, y empezó esta relación que ha dado un vuelco a mi vida. [...] Al cabo de dos o tres encuentros llegué a la conclusión de que ella había decidido borrar de su mente cualquier posibilidad de mantener una relación estable con un hombre. No sé qué experiencias llegó a tener, pero empecé a pensar que no me explicaba con detalle sus relaciones pasadas».

Aparentemente bien. Y sin embargo, falla el tono del discurso.

Este texto informa, pero no permite imaginar, porque los hechos están contados desde el tono formal.

2) Estilo enfático. En oposición al estilo formal, el estilo enfático implica una cercanía excesiva entre el autor y sus lectores... Aunque este recurso puede ser de útil, como estilo, como forma expresiva, es un lastre.

Podemos verlo en este párrafo:

«Intentaré, si puedo, arreglar mi habitación, que huele a podredumbre. Las sábanas tienen un tacto viscoso, viscosidad repulsiva de lagarto. Al pasar las manos por el cabezal de madera intentando atrapar su frescor, rezuma una baba que me sacude. Mi cuerpo exuda miasmas de agua estancada. Siento asco, y no puedo controlar el vómito que se esparce por el piso. Líquido rosa de mí interior, incontenible, pringoso». Howard Phillips, Lovecraft.

Resulta demasiado, ¿no? Se trata, sí, de un párrafo bien escrito, pero la intensidad es excesiva: la habitación, los objetos, las sensaciones y las reacciones... Abruma al lector hasta hacerse no creíble.

3) Estilo retórico y poético. El exceso de retórica hace ilegibles los textos, se hace empalagoso. Sin embargo, esta es otra tendencia que nos acecha cuando escribimos con intención literaria.

Borges, la sobriedad por excelencia, en sus textos primeros resultaba bastante retórico. Sus textos eran líricos, retóricos y, en definitiva, artificiales. Veamos un ejemplo de una de sus obras de juventud (El tamaño de mi esperanza):

«Hace ya más de medio siglo que un paisano porteño, jinete de un caballo color de aurora y como engrandecido por el brillo de su apero chapiao, se apeó contra una de las toscas del bajo y vio salir de las leoninas aguas (la adjetivación es tuya, Lugones) a un oscuro jinete llamado solamente Anastasio el Pollo, y que fue tal vez su vecino en el anteayer de ese ayer. Se abrazaron entrambos y el overo rosao del uno se rascó una oreja en la clin del pingo del otro, gesto que fue la selladura y reflejo del abrazo de sus patrones. Los cuales se sentaron en el pasto, al amor del cielo y del río y conversaron sueltamente y el gaucho que salió de las aguas dijo un cuento maravilloso».

Al margen del vocabulario y la ortografía criolla, el texto tiene tal complejidad retórica que se convierte en un auténtico laberinto. Cansa.

4) Estilo asertivo. El estilo asertivo sería aquél que se apoya en la afirmación, aunque representa un obstáculo para la naturalidad de la prosa porque las personas no solemos hablar así, mediante afirmaciones, sino que nuestro discurso está lleno de matices.

En el estilo asertivo se prescinde del todo de la subjetividad y las emociones, y puede ser apropiado para un informe técnico, una noticia del periódico o cualquier texto en donde prima el valor informativo, pero no es adecuado para la narrativa.

Veamos el siguiente párrafo:

«El mechero escupió una luz azul y amarilla y el cigarrillo comenzó a desvanecerse en una ascendente y fina capa de humo grisáceo. Tras la primera calada me dejé arrastrar por el efímero deleite del sabor amargo de la nicotina y recordé aquella sensación de mareo vertiginoso en espiral que me había producido mi primer pitillo [...]

Recorrí con la vista la habitación. Las cosas permanecían en esa eterna mudez que produce miedo. Todo estaba estática y estéticamente preparado: las patas de la silla milimétricamente separadas de las juntas de las baldosas, la soga a un metro sesenta del asiento, las cortinas echadas, el ánimo vencido».

El narrador va afirmando una serie de hechos sin apenas matices. Ni siquiera escuchamos su discurso, sino una lista impersonal, casi robótica. Por decirlo de algún modo, el narrador no transmite al lector el hecho estar contando algo.

Vamos a ver, en el otro extremo del estilo asertivo, un párrafo de J. D. Salinger, de su relato: El período azul de Daumier-Smith:

«Mi padre y mi madre se divorciaron durante el invierno de 1928, cuando yo tenía ocho años, y mi madre se casó con Bobby Agadganian a fines de esa primavera. Un año más tarde, en el desastre de Wall Street, Bobby perdió todo lo que tenían él y mamá, excepto, al parecer, una varita mágica. De todos modos, prácticamente de la noche a la mañana, Bobby se transformó de ex agente de Bolsa y vividor incapacitado en un tasador vivaz, si bien algo falto de conocimientos, de una sociedad norteamericana de galerías y museos de arte independiente. Unas semanas más tarde, a principios de 1930, nuestro terceto un poco heterogéneo se trasladó de Nueva York a París, más conveniente para el nuevo trabajo de Bobby. Yo tenía a los diez años un carácter frío, por no decir glacial, y tomé la gran mudanza, por lo que recuerdo, sin ninguna clase de traumas. La mudanza de vuelta a Nueva York, nueve años después, a los tres meses de la muerte de mi madre, fue lo que me alteró, y de un modo terrible».

Si nos fijamos, a través de expresiones como: «al parecer», «prácticamente», «si bien», «un poco», «por no decir», «por lo que recuerdo» o «de un modo terrible»... el protagonista va matizando sus afirmaciones.

Podríamos decir que el propio narrador no suscribe al cien por cien algunas de sus afirmaciones; que a la vez que cuenta su historia, dialoga con ella y consigo mismo. Estos elementos que hemos señalado se llaman «modalizadores», y su función dentro de un texto escrito consiste en restar peso a los enunciados rotundos.

«Tal vez», «casi», «quizá», «algunas veces», «en cierto modo», «algo», «un poco», «en parte», «podría ser», «hasta donde yo sé»... son algunos de los modalizadores más frecuentes; y la diferencia entre los dos textos estriba en el uso o la omisión de este tipo de elementos.

QUINCE

DINERO FELIZ (2013)

INGRESO RESPONSABLE

ES HORA DE INTRODUCIR VALORES Y COHERENCIA EN EL MODO de ganar dinero para alcanzar el siguiente nivel en el bienestar material. En las próximas páginas te explicaré lo que necesitas saber sobre el ingreso inteligente.

Los elevados índices de desempleo son una llamada al cambio. El pleno desempleo es un toque de atención para que cada persona revise el modo que tiene de ganarse la vida. Desempeñar un trabajo ya no es suficiente. Además es necesario expresar amor por esa ocupación (amar lo que uno hace ya no es algo optativo, es imprescindible) y aportar valor aplicando talento. Creo que asistimos al final del paradigma de trabajar sólo por dinero. Bajo mi punto de vista, quienes insistan en trabajar por dinero nada más, lo tendrán complicado en la era del conocimiento y el talento.

Lo que puedo intuir es que es el momento de buscar, o mejor crear, ocupaciones con las que nuestros valores estén alineados. El fin de la incoherencia entre lo que somos y lo que hacemos para ganarnos la vida.

Es tiempo de emprender y autoemplearse. Su valor principal, el servicio. Vamos a una economía de agentes libres, *freelancers*, autónomos, propietarios de su futuro, amos de su tiempo, trabajadores del talento... Personas que harán compatible su profesión con su vida familiar al ser dueños de sus agendas y sus horarios. Vislumbro una economía de emprendedores más autorrealizada y próspera que una de trabajadores por cuenta ajena.

Emprender, me gusta este concepto. Permíteme que te cuente una historia que refleja su importancia. En cierta ocasión, una niña pidió a su madre una tortuga como mascota. Como ya tenía un perro, un gato y un canario, su madre se negó a darle el dinero para comprarla. Al día siguiente, la niña pidió a su padre si podría vender limonada en la calle. Te preguntarás que tiene que ver una tortuga con vender limonada. Tiene que ver todo. Porque la niña, cuando entendió que no le comprarían su tortuga, pensó en cómo podría ganar el dinero para comprarla con su dinero. Sí, ahora mismo, hay muchas personas que le piden su tortuga a papa estado, pero me temo que tendrán que ingeniárselas con una iniciativa emprendedora y para poder comprarla por sus medios.

He estado en el futuro y esto es lo que he visto: en la nueva economía las personas se dedicarán a ocupaciones que honren y respeten sus valores además de sus talentos. Trabajar ya no en busca de dinero, sino de coherencia.

¿Estás preparado para una revelación? Vamos allá, viajemos de nuevo al futuro. En la nueva economía, inspirada por el espíritu, el dinero no podrá ser un vehículo para hacer el mal. En consecuencia, se asociará dinero con el bien, y todos los prejuicios que hay hoy acerca del dinero se desmoronarán uno por uno.

El dinero será feliz. ¿Por qué? Porque provendrá de ocupaciones felices (habla de esto con tu mejor amigo).

Las finanzas personales reflejarán amor; del mismo que antes las cuentas reflejaban temor. Y comprobarán cómo su actitud frente al dinero era la primera causa para que éste se mantuviera alejado de ellas. En mi videocurso El Código del Dinero los alumnos desubren que cuando las personas dejan de estar peleadas con el dinero, mejoran sus economías personales.

La economía es lo que ocurre dentro de todos nosotros, el resto: lo que ocurre ahí afuera son datos agregados.

No se trata de la economía; se trata de ti, siempre se trata de ti. Una persona espiritual no puede pensar en una nueva forma de vivir sin antes vivir una nueva forma de pensar.

Ingresar con conciencia

Quiero resaltar la importancia de que toda organización, tenga ánimo de lucro o no, tiene que hacer dinero si quiere ser viable y subsistir. He visto demasiados negocios y profesionales que han abandonado después de afirmar que «el dinero no es importante» en su modelo de negocio. Lo ignoraron, en consecuencia el dinero ignoró la organización (y se fue a otro lado, donde lo apreciaran más). Dejémoslo claro, el dinero es importante para lo que lo es y no lo es para lo que no lo es.

Fíjate en que para prosperar, además de ser preciso añadir más valor a los demás, son necesarias tres actitudes:

La primera, la aceptación:

Aceptar el actual nivel de ingresos es el primer paso para poder mejorarlos. Cuando alguien rechaza la situación en la que se encuentra, le es muy difícil salir de ella porque su resistencia a *lo que es* bloquea las soluciones. Aunque parezca una contradicción, aceptar *lo que es* condición para poder pasar a algo mejor. Como, por lo general, las personas maldicen su economía, quedan adheridas a la situación. Estén donde estén financieramente es un buen lugar para pasar a algo mejor. ¿Puedes aceptarlo sin la pésima energía de la resignación?

La segunda, el agradecimiento:

Agradecer lo que se tiene, sea poco o mucho, es el segundo ingrediente alquímico para atraer más de lo que se agradece. Sin importar la situación financiera en que se encuentre cada uno, la gratitud es el catalizador que acelera la magia. Vivir en el centro de la pura gratitud, extendiéndola a todas las áreas de la vida, genera un flujo de bendiciones. «Gracias» es la palabra más importante porque genera la emoción creativa más poderosa del universo. Cuando en una economía hay escasez de dinero es porque hay escasez de gratitud y la magia del agradecimiento se ha sustituido por: la preocupación, la desesperación, la envidia, o cualquier otra emoción financieramente devastadora.

Y la tercera: paciencia y disciplina:

Disciplina significa ser discípulo de una idea, lo cual no es muy difícil. Resulta fácil encontrar algo a lo que apuntarse. Basta con enamorarse de entre lo mucho que la vida ofrece y amarlo cada día. En eso consiste ser disciplinado. Fácil ¿no? La paciencia infinita significa esperar el tiempo necesario desde la confianza plena en verlo hecho realidad. Como no hay ninguna duda, es sencillo

esperar. Ambas actitudes se resumen en: «hacer lo que haga falta durante el tiempo que sea preciso» (es mi mantra favorito). La paciencia y la disciplina te lo dan todo.

Sigo.

¿Eres consciente de que trabajar tiene que ser algo más que ganarse la vida? Nos han enseñado a desempeñar ocupaciones que no nos gustan simplemente porque están pagadas. ¿Y la realización profesional?

Lo que quiero expresar es que si las personas no disfrutan trabajando tampoco son excelentes, y si no lo son, pierden clientes e ingresos... Una economía basada en el desinterés arruina al trabajador que trabaja desganado, arruina a la empresa que contrata trabajadores poco comprometidos, y arruina a la economía de la nación en la que esa empresa opera. Todos pierden con el desinterés. Trabajar sólo por dinero deja mucho que desear y empobrece a todos.

Lo que sigue son pautas para motivarnos profesionalmente:

1- Ten muy claro lo que quieres: Todo el mundo debería saber qué quiere hacer con su vida. Es fácil si se escucha el corazón pero difícil si se piensa con la cabeza. Nada en la vida nos hará más felices que saber cuál es el deseo del corazón. Y la razón por la cual las personas no consiguen lo que quieren es porque no saben lo que quieren.

2- Escoge tu área de interés: Lo malo de no elegir es que otro lo hará por ti, y acabarás haciendo cualquier cosa (y obviamente ganando cualquier cosa). Lo generalista no le habla al corazón; lo concreto, sí. Dentro de un sector, hay muchas especializaciones,

mucho donde escoger. Por poner un ejemplo, no es lo mismo - dentro del mundo de las aseguradoras- dedicarse a asegurar vehículos que obras de arte. Aunque la compañía sea la misma, es un trabajo diferente. En los matices está la clave entre una ocupación que motive al cien por cien.

3- Que el dinero no sea el criterio: El dinero infeliz no te hará nunca feliz. Quizá una súper oferta puede hacerte ganar mucho dinero, pero no feliz si tiene unos valores con los que no hay conexión. Por ejemplo, no es lo mismo trabajar en un banco convencional que en la banca ética. Por el mismo dinero, es posible hacer aparentemente el mismo trabajo, aunque es un trabajo con valores muy distintos.

4- Mantén el amor por lo que amas: No basta con haber querido algo, si no sigues queriéndolo hoy tal vez deje de quererte a ti mañana. Permanece motivado, reinvéntate para hacer las cosas de forma diferente, actualiza tu área de conocimiento. El hecho de que sepas hacer tu trabajo muy bien hoy no garantiza que sepas el año que viene. Puedes perder el trabajo que amas por no estar al día o por no adaptarte al cambio. O puede que aquello que te motivó un día, haya dejado de hacerlo.

5- Disfrútalo: Un entrenador de fútbol daba como última recomendación a sus jugadores: «Salid y disfrutad». Sabía que si el jugador disfruta, juega mejor, está más inspirado, y hace disfrutar a los espectadores. Ese podría ser el resumen de toda esta lista. Si una persona disfruta de su ocupación, lo hará mejor, será excelente, hará disfrutar a sus clientes (o a su jefe) y estos le recompensarán. Disfrutar del proceso es mucho más rentable que disfrutar del resultado.

De la ambición al significado

El paradigma laboral emergente pone al descubierto que muchas personas no pueden expresar su autenticidad en trabajos que no aman. El dinero ya no es el único criterio a la hora de escoger una ocupación... Cada vez, más las personas sustituyen ocupaciones bien remuneradas, pero poco deseadas, por otras con más sentido y significado. Sorprendentemente, comprobarán que al centrarse en desarrollar un talento y trabajar en su pasión, los ingresos y la economía mejorarán, por no hablar de su realización.

Sí, cada vez más personas con un buen trabajo y una buena nómina renuncian a su empleo convencional, incluso en tiempos de crisis, porque su yo interior está exhausto tras invertir tiempo y energía en algo en lo que no cree. Por extraño que parezca, legiones de personas con formación superior, o no, abandonan empleos carentes de significado para emprender proyectos con alma o simplemente para incorporarse a proyectos con más sentido para ellos. Algo coherente, con pies y cabeza, tampoco es pedir tanto.

Trabajos aparentemente «perfectos» son declarados «imperfectos» por las mismas personas que hace unos años suspiraron por ocuparlos y ahora renuncian a seguir desempeñándolos. Conseguir más dinero y más cosas está dejando de ser el *leiv motiv* de las personas conscientes que buscan maximizar su realización personal. Está sucediendo ahora, en tu ciudad, en tu calle, y en masa. Seguro que conoces algún caso.

Sé lo que estás pensando: que hablo de unos *snoobs* con la vida resuelta, que si pasaran hambre ni se plantearían todo ese rollo de la misión y el propósito de vida. Pues te aseguro que lo arriesgan todo, que dan un paso al vacío y que prefieren perder su vida antes

que perder su alma. Lo sé muy bien porque yo soy uno de ellos. Di ese paso y pagué un precio muy alto, pero gané una vida. La mayoría que hemos abandonado un buen empleo fue con una mano delante y la otra atrás.

Está comprobado que a partir de cierto nivel de ingresos, no se produce un crecimiento proporcional del bienestar de las personas. La cultura occidental está a punto de descubrir un secreto: el dinero infeliz perjudica seriamente la felicidad. Es un momento glorioso asistir al derrumbe de semejante autoengaño.

En la economía social el paradigma central tiene que ver con una vida con significado, donde el consumo material no es un fin, sino un medio para el bienestar interior y el bien común. El consumo cada vez más estará basado en bienes intangibles y en experiencias, en conocimiento y cultura. En ese contexto, los emprendedores del conocimiento disfrutamos de posibilidades ilimitadas.

El premio Nobel de economía Robert William Fogel anuncia que la desigualdad inmaterial es tan preocupante como la desigualdad material. Es decir que el desequilibrio entre pobres y los ricos es un problema tan grande como el de las personas que son espirituales y las que no lo son. ¿No lo habías pensado nunca? Pues tómate un instante y verás que son dos brechas que no dejan de aumentar.

Lee estas expresiones: vida con sentido, calidad de vida, autorrealización personal y profesional, valores postmaterialistas, conciliación trabajo y familia, espiritualidad laica,... son aspectos de un nuevo paradigma. Un cambio masivo de creencias. El periodista Gregg Easterbrook lo resume así: «Se está produciendo una transición del deseo material al deseo de sentido a una escala sin precedentes históricos en la que están participando cientos de

millones de personas y que puede acabar siendo reconocida como la principal tendencia cultural de nuestra era». Amén.

Atisbo una economía donde el ser humano estará en el centro de la economía (y no las cosas).

Imagina que estás participando en uno de mis programas intensivos y recibes esta revelación: conciencia y dinero van de la mano. Todo un cortocircuito mental que hará que abandones el paradigma de incompatibilidad entre ser espiritual y tener éxito. La razón es sencilla: el dinero y el éxito son subproductos del despliegue de conciencia. Según mi experiencia, ingresar dinero sin conciencia (en trabajos que no agradan) y gastar dinero sin conciencia (gastar en lo que no se necesita asumiendo deudas) solo puede arruinar a las personas.

Vivir con significado ilumina la vida. Cada individuo tiene su escala de valores. Ignorarlos es el pasaporte a la insatisfacción. Pero cuando alguien encuentra su propia voz, su camino, es imparable. Su vida adquiere significado.

A cierta edad, normalmente entre los 30 y los 40 años, emergen nuevos valores, y ese cambio de valores exige un cambio en el estilo de vida (y a menudo la búsqueda de un nuevo significado profesional). Y es entonces finalmente cuando introducimos el concepto de «significado» en la ecuación de vida y las cosas, por fin, empiezan a cuadrar.

Por mi trabajo, me doy cuenta que cada vez más personas buscan sentido y propósito en la vida. Más que una vida con resultados, en cierto momento buscan una vida satisfactoria. La espiritualidad, no es un lujo, una moda o un capricho exótico, es una auténtica necesidad como lo es respirar.

La espiritualidad ha demostrado que es capaz de mejorar la vida de las personas.

Wayne Dyer, autor internacional de mejora personal, ha observado que este cambio «de la ambición al sentido» tiene cuatro características, como explica en su libro «El Cambio» (yo mismo le escribí el prólogo a la edición en castellano). El cambio es: *intenso, sorpresivo, benevolente y perdurable*. No puedo estar más de acuerdo con Dyer, a quien considero un auténtico sabio de nuestro tiempo. Si acaso añadiría que además el cambio es solicitado por nuestro yo interno; y por esa misma razón, concedido.

En su libro, Dyer plantea un punto de inflexión que todos debemos afrontar en algún momento de la vida: *el cambio de la ambición al sentido*. Es decir, pasar del hacer y tener al ser. Lo primero tiene que ver con los apetitos del ego, o yo falso, y su infinita glotonería; lo segundo tiene que ver con el yo real o esencial.

Cuando acabes este libro podrías empezar: «El hombre en busca de sentido» de Viktor Frankl. Para el autor «la principal preocupación del hombre no es obtener placer ni evitar el dolor sino más bien ver algún tipo de sentido en su vida». La ausencia de sentido es más doloroso que el dolor mismo o que la ausencia de placer. El sentido, nos dice, es un valor inherente en el ser humano y que por sí mismo justifica cualquier sufrimiento. El autor también denunciaba: «Uno puede tener lo suficiente para vivir, pero nada por lo que hacerlo, tienen los medios pero no el sentido para vivir».

Te preguntarás ¿qué puedes hacer tú para cambiar tu vida, la economía, el mundo...? La respuesta es: todo. Empezando por trabajar desde la vocación (sentido). Si en tu trabajo te guías por la vocación y la pasión, sigue así. Si trabajas por dinero, o lo que sea,

en una ocupación que no te hace feliz, déjasela a otro. El mundo y su economía serán felices cuando cada uno de nosotros lo seamos en nuestras ocupaciones.

Dinero feliz

Noticia de última hora: el dinero no basta para hacer dinero. Hace falta algo más, hace falta ser feliz. Por eso este libro se llama «Dinero feliz».

¿Dinero feliz? ¡Sí! ¡Dinero feliz!

El dinero sólo es capaz de atraer prosperidad cuando es feliz. El dinero es «dinero feliz» cuando proviene de actividades en las que quien las desempeña se siente feliz por lo que ofrece y quien lo recibe se siente también feliz.

¿Y tú? ¿Eres feliz con tu ocupación? ¿Tu dinero es feliz?

Como escribí en mi anterior libro «Adelanta tu jubilación» (editado por Ediciones Obelisco) el acrónimo «D.I.N.E.R.O.» esconde en sus seis letras, seis claves, seis secretos para la prosperidad.

Revisemos juntos la clave se esconde detrás de la letra N (si deseas conocer las claves del resto de las letras, tendrás que leer Adelanta tu jubilación).

En unos minutos conocerás un secreto para la riqueza abundante. Pero antes déjame hacerte tres preguntas (hay preguntas que pueden cambiarte la vida). Escribí mi libro «Cien preguntas que cambiarán tu vida en menos de una hora» (Ediciones Obelisco) para desatar la capacidad de formular preguntas generadoras de éxito.

Aquí tienes tres buenas preguntas cuyas respuestas se convertirán en una bendición para el mundo:

1. ¿Qué problema elijo resolver para servir a los demás?
2. ¿Cómo puedo añadir más valor a sus vidas y dar sentido a la mía?
3. ¿Qué amo ofrecer que los demás amen recibir?

Las personas que son abundantes, no lo han conseguido necesariamente trabajando más que otras, sino con una mentalidad diferente. Por eso la prosperidad no reside en tener un saldo en el banco sino en desarrollar una nueva conciencia.

Ahora sí, veamos la «N» de la palabra dinero que significa: Nueva Conciencia:

En la escuela no se nos dijo ni una palabra sobre inteligencia emocional y espiritual. Menciono esto porque para lograr éxito en cualquier faceta, es indispensable recuperar el sentido esencial de la vida. Y cualquier mejora a la que el ser humano aspire deberá plantearse desde la mejora de sí mismo, desde la conciencia e integrar la espiritualidad como un factor básico. Lo que trato de expresar es que la economía de una persona no podrá mejorar si esa persona no mejora antes.

No se trata tanto de lo que *haces* o de lo que *ienes*, se trata de quién *eres*. El motivador profesional Jim Rohn lo expresó con estas palabras: «*Para que las cosas cambien, uno tiene que cambiar. Para que las cosas vayan mejor, uno tiene que mejorar*». Lo he convertido en mi mantra.

La inteligencia espiritual no será la excepción sino la regla en la era de la conciencia. Los creativos culturales, la espiritualidad laica, la nueva conciencia, incluso la autoayuda... son la manifestación de un paradigma emergente que transformará la economía.

Trabajar con corazón y conciencia no será algo exótico sino una necesidad (trabajar sólo por dinero tiene caducidad, además ni siquiera será rentable). He comprobado que cuando solo pretendes ganar dinero es muy difícil conseguirlo. ¿Por qué?, porque el dinero es un efecto de una causa.

Gritemos juntos, a la una, a las dos y a las tres: ¡Basta ya de trabajar sólo por dinero!

Puesto que vamos a trabajar hasta los 70 años (algunos más), es mejor que nos procuremos una ocupación que nos apasione, de lo contrario viviremos una auténtica pesadilla. Debido a que muchos deberán seguir trabajando después de su jubilación legal a los 70 años, la pesadilla se convertirá en un infierno. No me imagino, ni en el peor de los sueños, una carrera laboral sumido en el desinterés y la apatía. No me cansaré de insistir en la importancia de elegir una ocupación con sentido y significado para conseguir: primero, más realización; y segundo, dinero feliz.

Cuando uno trabaja en cualquier cosa, acaba cobrando cualquier cosa (dinero infeliz).

Conciencia y dinero van de la mano (dinero feliz). Es hora de abandonar el paradigma mental que percibe incompatibles el dinero y la conciencia. Yo mismo me considero una persona profundamente espiritual y a la vez próspera, es parte de mi marca personal como autor.

Llamada a la acción: Asegúrate que tu dinero es feliz. Si tu medio de vida no es feliz, abandónalo y busca o crea uno feliz. Harás una gran diferencia en tu economía y en el mundo. Renuncia al dinero triste hoy mismo. Eres necesario, imprescindible, para reconvertir todo el dinero triste de este mundo en dinero feliz.

DIECISÉIS

SUPER COACHING (2013)

AUTO MOTIVACIÓN EXPRÉS

SIEMPRE ME HA LLAMADO LA ATENCIÓN QUE LAS EMPRESAS contraten a conferenciantes externos para que motiven a su plantilla. O que padres y madres busquen profesores y *supernanys* para que motiven a sus hijos. ¿Delegación por ausencia?

Según los ausentes, la motivación viene de fuera: alguien motiva a alguien. Busquemos a ese alguien. Pero, ¿adivina qué? El impulso dura menos que un caramelo en manos de un niño. Lo sé porque yo mismo he perdido el tiempo motivando plantillas que a los pocos días recaen en la desmotivación.

Y porque cuando trabajaba en la banca, recibí innumerables cursos que no dejaron ninguna huella en mí. Por mi experiencia, a uno y otro lado de la tarima, sé que la única motivación que funciona de verdad es la interna: la automotivación. ¿Por qué? Porque tú siempre estás ahí contigo pero el motivador no.

Creo que una persona puede inspirarte, un libro iluminarte, un curso instruirte, pero la motivación ha de provenir de ti. Se lo repetía a mis

clientes de *coaching*: «Has de venir motivado, yo sólo trabajo con gente auto motivada». El *coaching* no consiste en dar unas palmadas en la espalda. Podría hacerlo en un momento dado, por humanidad, pero antes el cliente deberá ganárselo a pulso.

Cuando buscamos que alguien nos anime a dar un paso es porque no estamos convencidos; y sin convicción, no importa cuánta gente nos anime a darlo. La motivación nace de la auto confianza y la auto confianza del auto conocimiento. Cuando no va en contra en sí mismo, no precisa un equipo de *cheerleaders* para pasar a la acción, de hecho no puede no hacerlo.

Para aumentar la confianza, conviene contar con dos cursos de acción o más. Cuando no hay donde escoger, hay obligación; cuando hay elección, hay motivación. Para tener más éxito genera más opciones y revuelve entre ellas, seguro que das con algo bueno. Este es mi primer consejo para estar auto motivado: genera alternativas, cuantas más mejor. Y elige desde el corazón (¿desde dónde sino?).

Y, por favor, deja de prestar atención a las estadísticas y las malas noticias, que suelen ser deprimentes y tendenciosas. Sí, las alternativas y opciones dan esperanza, pero las estadísticas y las noticias te la quitan. Apagar la TV es el mejor consejo para auto motivarte que puedo darte, no sirve para nada ver noticias salvo para hundir el estado de ánimo y con ello tus posibilidades. La gente que logra cosas grandes crea sus propias noticias (de hecho, crean su propio mundo).

No sigas las malas noticias, en su lugar crea buenas noticias. Sé el protagonista de una de ellas. Haz de tu vida un notición.

Más consejos: siempre hay factores externos que no puedes controlar (el clima, una crisis, el mercado, las personas...) y factores internos que sí puedes controlar (tu actitud, tu interpretación, tu respuesta...). Céntrate en lo que puedes controlar y olvida el resto. Aunque sólo controles un 2% de fuerzas internas te aseguro que afectarán al 98% restante de externas y las contagiarán.

Una clave adicional: en la auto motivación es importante tener claro el significado y sentido de lo que se hace y lo que se elige en la vida. Cuando se tiene claro a dónde se va, es muy fácil tomar decisiones. No hace falta motivación, pues no hacer lo que uno siente sería como ir en contra de uno mismo. Antes de actuar, conviene recordar cuál es el sentido de lo que se va a hacer. No escuches a las personas críticas, que seguro aparecerán para boicotear las iniciativas. No es nada personal con esa gente, están pasando lo suyo: no son felices y están enfadadas consigo mismas porque no están motivadas y no soportan que alguien lo esté.

Si estás esperando estar lo suficientemente motivado como para empezar, te diré que no funcionará porque la motivación es hija de la acción. Empieza donde estés, con lo que tienes ahora, y la motivación se unirá a ti por el camino. Actúa y la motivación te seguirá.

En inglés se ve más claro: muévete (*motion*) y te motivarás (*emotion*).

Cada día reaviva tu compromiso. Estás donde estás debido a decisiones pasadas. Recuerda qué emoción te empujó y reaviva el compromiso con esa decisión. Si descubres que la emoción desapareció, o tus valores cambiaron, quizá es hora de motivarse a volver a elegir y seguir otra dirección. Las

emociones no engañan, solo nuestra mente nos engaña con sus excusas y miedos.

Ahora que menciono el miedo, creo que es lo que más desmotiva a la gente. Para deshacer el miedo conozco una emoción más poderosa aún y es: el amor. El amor deshará cualquier clase de temor, y para ello es preciso centrarse más en lo que amamos que en lo que tememos. Una persona motivada sabe

muy bien lo que quiere, tanto que no recuerda sus temores y así éstos desaparecen. Está tan motivada que no tiene tiempo para desmotivarse.

Nunca pienses que la desmotivación tiene efectos neutros, en realidad, aunque es invisible, crea efectos devastadores en las vidas de las personas. De entrada, crea una crisis de confianza permanente, desconfianza de todos y de todo, incluido uno mismo. En consecuencia, se desenfocan y aparecen los fallos en la ejecución, los errores. Son personas que cometen más errores que nadie y eso realimenta el bucle de auto desconfianza que les desmotiva más y más.

En pocas palabras, recupera tu vida, vuelve a tu centro, vive desde el amor y no necesitarás que nadie te motive. Tú mismo generarás motivación y confianza. La motivación externa no deja de ser un parche para personas inseguras, desvinculadas de sus valores, atrapadas en una realidad que no

aman. Y esa falta de amor se traduce en desmotivación.

La tarea de esta lectura: en el trabajo, enfócate en el significado de lo que haces. Haz cuadrar los valores personales con la actividad profesional, ocúpate más de los demás que de ti mismo, y la

motivación aparecerá (la motivación son... ¡ellos!). Es imposible no estar motivado cuando sabes que sirves al mundo. No busques aplausos, busca servir.

Y una pregunta para ti: ¿Cómo podría disfrutar de cada cosa que hago?

DIECISIETE

LA ERA DE LOS EXPERTOS (2014)

BIENVENIDO A LA ERA DE LOS EXPERTOS

ES TU TIEMPO PARA BRILLAR. LOS PROFESIONALES DE HOY DÍA están superados por los cambios incesantes, las nuevas tecnologías, la globalización y la competencia en cualquier mercado. ¿Cómo pueden ser visibles entre la multitud y su mensaje ser escuchado entre tanto ruido?

Creo que convertirte en un experto en tu profesión no es una opción, es tu única salida. Por una razón: es la única forma de conseguir un éxito a prueba del futuro del mercado laboral. Dicho de otra manera: si no te posicionas como un experto visible estarás perdiendo el tiempo mientras te preguntas por qué tu competencia se lleva los clientes y alcanza unos niveles de facturación que nunca has soñado.

Admitámoslo, la gente quiere contratar a los expertos y pasa de los profesionales promedio. Y lo hace para eliminar el factor de riesgo, porque quiere asegurarse de que sus problemas serán resueltos. Y esta tendencia no hará más que acentuarse en los próximos años.

Esta es la razón por la que convertirse en un experto es tan importante. No es una decisión exótica, es pura supervivencia.

Ser un experto en tu campo es la forma más segura de tener éxito en tu profesión.

He de decirte que no importa en qué industria o mercado estás, necesitas posicionarte como experto. No hay excepciones. Lo cierto es que deberías haber hecho este trabajo hace cinco años, pero más vale tarde que nunca. Te aseguro que ahora mismo hay personas que buscan la información que tú tienes.

La mayoría de profesionales en el campo de los servicios y el conocimiento tratan desesperadamente de saber todo en su campo, en el mejor de los casos. Pero esto no les será suficiente, además necesitarán pasar de la invisibilidad a la visibilidad. Ser una referencia en su tema, ser visibles y convertirse en una de las primeras opciones cuando la gente necesita a alguien que les ayude.

Si deseas ser un experto en tu campo necesitarás una «plataforma de experto» que te permita ser visible y hacer más con menos tiempo. Imagino que no deseas pasarte el día buscando clientes sino conseguir que los clientes te busquen a ti, lo cual siempre es mucho mejor ya que te permite subir tus tarifas y tener ingresos anuales de seis cifras.

Has soñado muchas veces con compartir tu mensaje con el resto del mundo o hacer llegar tus soluciones a las personas que sufren el problema que tú sabes resolver. Entiendo que deseas crear una diferencia en el mundo, crear impacto y ayudar a las personas.

Quiero decirte que esto no solo es necesario sino que, además, en este proceso de ayudar a las personas y a las empresas, podrás aumentar tus ingresos como nunca has soñado.

Voy a ayudarte a convertir el técnico que hay dentro de ti en un hombre o una mujer de negocios, y la combinación de esos dos roles es lo que te hará imbatible en tu mercado. Quiero que te sientas como un «emprendedor del conocimiento». En este libro sabrás cómo convertirte en un experto, una autoridad en tu mercado para que puedas comunicar tu mensaje al mundo y, finalmente, ser retribuido por ello como mereces.

No importa cuál es tu punto de partida, si estás empezando, o si ya llevas unos años en tu mercado; este libro es un proceso para que te reexamines y pases a otro nivel.

Tampoco importa en qué industria trabajas o te has especializado, porque a partir de este momento entrarás en la exclusiva «industria de los expertos», la nueva clase emergente. Los principios, prácticas y claves que compartiré contigo valen para infinidad de profesionales en infinidad de campos.

Proponte convertir tu servicio local en global, pasar del auto empleado a ser una multinacional unipersonal en el mercado del talento. Con la tecnología que te propondré, podrás convertir tu profesión en un negocio internacional. Podrás atender a personas de cualquier parte en cualquier momento y, muchas veces, en piloto automático y originar ingresos pasivos.

Este libro es sobre convertirte en un experto (a partir de este momento utilizaré la palabra *experto* para referirme tanto a expertos como expertas, sin distinción de sexo) y empezar en tu nicho, o reformularlo si ya estás en el mercado. Te enseñaré a compartir tu

mensaje con el mundo con cinco roles diferentes que harán que seas retribuido como mereces.

Después de aplicar lo que contiene este libro, podrás empezar a ser pagado por tu conocimiento y tus propios productos en lugar de por tu tiempo, prestando servicios personales.

Ante todo: si ahora no te va bien, el problema no eres tú, tampoco tu mensaje. El problema es que aún no cuentas con un sistema, una «plataforma de experto», un modelo de negocio viable que te proporcione la visibilidad necesaria para liderar tu industria. Te falta estrategia y marketing.

Por suerte, eso tiene solución y yo te la facilitaré. Doy por supuesto que eres bueno en lo tuyo, no lo dudo. Tú tienes que elegir en qué tema quieres ser conocido y reconocido. Elaborar el mensaje que quieres trasladar al mundo, corre de tu cuenta.

Yo me encargaré de que consigas que el mundo se entere de lo bueno que eres, oiga tu mensaje, y haga cola para contratarte o comprar tus propios productos basados en tu conocimiento (info productos). Te indicaré los pasos a seguir.

Y las 3 estrategias a seguir invariablemente serán:

1. Desarrollar conocimiento masivo en tu tema preferido.
2. Crear tu «plataforma de experto» para tener visibilidad *online*.
3. Crear un «sistema de múltiples líneas de ingresos crecientes».

Adicionalmente deberás desarrollar «los 5 roles del experto» que son:

1. Impartir conferencias
2. Dirigir seminarios y programas formativos
3. Crear y vender tus infoproductos
4. Ser coach o consultor de referencia en tu tema
5. Ser autor de un libro como experto

Sí, un experto es a la vez un autor, un conferenciante, un formador, un *coach* y un creador de infoproductos. Estos son los cinco roles que te permitirán crear una marca de experto y unos ingresos espectaculares. Y aunque la motivación económica no sea tu prioridad, te aseguro que podrás ayudar más a otros desde la abundancia que desde la escasez. Conviértete en un experto rico ya no por ti, sino por ellos.

En este libro, por motivos de espacio, me centraré en los tres primeros roles ya que el cuarto y el quinto los podrás conocer más a fondo en mis otras obras: *Coaching para Milagros* y *Hay un libro dentro de ti: convierte lo que sabes en ingresos*, ambos disponibles en mi tienda *online*: www.tiendasamso.com

Seguramente quieres ser valorado y pagado por lo que mereces. Tienes un *know-how* o *expertise*, un conocimiento valioso que ofrecer al mundo, y quieres proporcionar valor en lugar de tiempo, tu tiempo. Además de conseguir varias formas de ingresos por lo que sabes. Apuesto a que quieres más libertad, control de tu vida, tiempo y libertad financiera. Con este objetivo, además de disfrutar sirviendo al mundo en lo que te apasiona, he escrito este libro.

Ahora mismo, el petróleo del siglo XXI se llama conocimiento, es la nueva riqueza.

Ya hemos ingresado en la «era de los expertos», la «era del talento aplicado», pasando del capitalismo al *talentismo*. Este libro te enseñará como entrar en la clase emergente de los expertos, los nuevos líderes del mercado, y cómo posicionarte como experto en tu profesión.

Finalmente, quiero expresarte mi total convencimiento de que lo que sigue funciona porque yo mismo lo he probado durante los últimos años como experto en «conciencia y dinero», y te aseguro que hay un antes y un después tras aplicar la metodología que proporciono en el *Instituto de Expertos* que dirijo. Si a mí me ha funcionado, también lo hará contigo.

Bienvenido a la «era de los expertos», la mayor oportunidad desde que se inventó Internet. Es tu tiempo para brillar.

He creado el *Instituto de Expertos* by Raimon Samsó para sistematizar este proceso con el *Programa Experto* con diez pasos para hacer que tu despacho o negocio despegue como un cohete hacia las estrellas. Este proceso te ahorrará tiempo, errores y dinero. El video curso grabado «Programa Experto» (<http://raimonsamsó.info>) te revelará todas mis estrategias para posicionarme como experto de referencia en mi tema. Con el *Programa Experto*, puedo ayudarte a hacerte más valioso profesionalmente de lo que eres ahora y a ingresar en correspondencia.

Sigo.

El poder de trabajar para ti y servir al mercado. Trabajar para una gran organización ya no es la tendencia. Supongo que te habrás dado cuenta que las empresas que más contratan son las compañías trabajo temporal. No son los bancos, las aseguradoras,

el estado, o las multinacionales... las empresas que más contratan a hora mismo son empresas ETT que proporcionan trabajos de corta duración y mal pagados.

La brecha entre quienes tienen habilidades que se demandan y quienes no las tienen no hace más que agrandarse.

La persona y no la empresa se está convirtiendo en la unidad fundamental de la economía. Los autoempleados desengañados de la evolución del mundo laboral han creado su propia colocación en lo que se conoce por negocios unipersonales.

Un paso más allá, están los micronegocios de dos o tres personas, en EE.UU. por ejemplo, más de la mitad de las compañías tienen menos de cinco empleados. Cuando un experto sobrepasa la facturación anual de 1 millón, contrata asistentes y se convierte en un micronegocios. Por debajo de esa cifra, le basta con subcontratar *freelancers* virtuales.

Los empleos son inseguros, infoemprender tiene más seguridad. Piénsalo: la duración de las empresas se va reduciendo más y más, cada vez duran menos. En cambio, la duración de las carreras personales se expanden en el tiempo más y más.

¿Alguien en su sano juicio se puede emplear en una empresa que durará menos que su vida laboral? Cuantos más clientes, contactos, y proyectos es capaz de generar el agente libre, más seguridad obtiene. Hacer y conseguir lo mismo en un empleo es literalmente imposible.

El agente libre es el nuevo arquetipo laboral y el corazón de la nueva economía. Esta nueva figura está caracterizada por la libertad, la creatividad, la flexibilidad, el conocimiento y la

independencia. En lugar de servir a un jefe o a una empresa, sirven a infinidad de clientes.

En realidad es más un estilo de vida que un modelo laboral. Y créeme, es un estilo de vida brillante, basado en la libertad. En EE.UU. suponen más del 35% de la fuerza de trabajo del país y va a más. Es la nueva ola, y está llegando a nuestras orillas.

Esas personas han entendido que deben trabajar por proyectos, pivotando de uno a otro, y no trabajar por horas. El modelo de 40 horas a la semana es obsoleto. Ya ha corrido la voz que es absurdo que todos los trabajos tomen el mismo tiempo cada día (de nueve a cinco). De modo que el tiempo ha dejado de ser la medida del trabajo. La nueva medida son ¡los resultados! El tiempo que tome conseguirlo es asunto de cada uno.

Como dice el mega gurú Tom Peters, el trabajo ahora significa dos cosas: talento y proyectos.

El experto trabaja desde cualquier parte, estableciendo su base de operaciones en su propia casa, en un Starbucks o en su cafetería favorita, por no mencionar los hoteles con vistas cuando viaja. Trabajar en un sitio y vivir en otro puede ser frecuente pero no me parece normal, hace décadas no era así y creo que hemos perdido el sentido común sobre este asunto. ¿Qué sentido tiene desaparecer todo el día de la casa que tantos esfuerzos te cuesta pagar?

En mi caso, cuando me di cuenta que mantener un despacho en el centro de la ciudad, con un horario, era un modelo laboral obsoleto propio de la vieja economía, me deshice de él. ¡Qué estúpido fui, había caído en la trampa! No lo hice por ahorrar dinero, sino por

ganar tiempo y por coherencia con mis valores. Se acabaron las idas y venidas, el perder tiempo en un coche.

Después alquilé un servicio de secretaría virtual, un apartado de correos, los servicios puntuales de un *business center* e instalé mi despacho en la luminosa y amplia buhardilla de mi casa con dos terrazas: vistas al mar y a la montaña (desde donde escribo ahora este libro).

Desde aquí dirijo mi multinacional unipersonal como experto con negocios en todo el mundo. Nada más instalarme en casa, me di cuenta que eso era lo que había soñado toda mi vida, mi estilo de vida ideal. Y entendí que seguir un modelo laboral de otros y caduco había sido un error.

Después de experimentar esta revelación interior o *insight* no me explico como la gente aún se pirra por comprar pisos con trastero ¡y no con despacho!. En EE.UU. un tercio de propietarios tienen un despacho en casa y en las nuevas construcciones, el despacho ya es un estándar como lo es la cocina o el baño. Creo que esta tendencia llegará a mi país dentro de diez años o más.

Pero esto no es todo, sigue leyendo porque aún hay más...

Los agentes libres viven en una zona horaria diferente al resto de mortales, en su huso horario tienen el control de cuántas horas trabajan y cuántas dedican a la familia. Y como trabajan por resultados, cuanto más habilidad alcanzan, menos horas necesitan para conseguir más resultados y más ingresos.

En la «zona horaria» de los empleados lo que acabas de leer es ciencia ficción. Si no me crees, léete el *best seller*: «*La semana laboral de cuatro horas*», de Tim Ferriss, y entenderás porque

trabajar vendiendo horas es el mayor engaño en la historia de la humanidad.

Las personas necesitan encontrar sentido en su trabajo y no únicamente una paga a final de mes.

Seguramente te vienen a la cabeza algunos ejemplos de autónomos que conoces que están al borde de la quiebra. Pero yo no me refiero a un rol fiscal sino actitudinal. Es obvio que la mayoría de autoempleados suspiran por averiguar dónde ingresar su próximo billete de 50 euros.

Es un colectivo amplio en el que hay diferentes subclases (autoempleados, profesionales liberales, y expertos). En este libro me refiero únicamente a la clase emergente de los expertos, la élite de los *freelancers*. Estamos en la era del agente libre, y la clase más brillante, o élite, de este modelo es el «experto».

En el nuevo modelo laboral, el tamaño importa. El agente libre prefiere un tamaño pequeño y flexible que sea escalable en resultados que uno medio. Las nano corporaciones o micro negocios buscan ex profeso una estructura minimalista como una estrategia y una preferencia frente a la opción basada en el gran tamaño. No digo que desaparezcan las grandes empresas, al contrario.

En la nueva economía, habrá sólo grandes empresas de un tamaño gigantesco y micro negocios. Ambos modelos tiene ventajas de escala derivadas de su tamaño. Pero la mediana empresa se queda al margen de estas ventajas, en consecuencia languidecerá hasta desaparecer.

Debido a que los medios de producción están basados en el conocimiento y las nuevas tecnologías, las barreras para entrar en los negocios en muchas industrias han colapsado. Cualquier persona individual puede acceder ahora a esos medios y crear su negocio personal en igualdad de condiciones con las grandes empresas.

La revolución digital ha reescrito las reglas de los negocios. Un ordenador y una conexión *wifi* sitúan al novato en la *pole position*.

¿Cómo financia un recién llegado su establecimiento en la industria de expertos? No necesitará mucho dinero, esto es lo bueno que tiene trabajar con conocimiento (riqueza intangible): fácil de adquirir, fácil de almacenar, fácil de distribuir.

Se ha comprobado en EE.UU. que la mitad de emprendedores del conocimiento micro financian su inicio con...(redoble de tambores) ¡su tarjeta de crédito! Sí, con eso basta para adquirir la mínima infraestructura de un trabajador del conocimiento.

El conocimiento, la materia prima de los expertos, fluye como pez en el agua en el actual entorno móvil, digital, virtual, en la nube.

Asistimos al nacimiento del mercado del talento. El talento remplaza al capital en la economía del capitalismo al talentismo.

DIECIOCHO

SANAR LAS RELACIONES (2014)

LAS RELACIONES QUE HAN SANADO

«UN CURSO DE MILAGROS» NOS SEÑALA EL INMENSO VALOR que suponen cada relación, y la oportunidad de dejar de ver las faltas en el otro. Más aún, de no necesitar buscarlas. Algo que hacemos con suma facilidad y que tiene que ver con nuestra errónea percepción de lo que se supone que es la relación entre dos personas.

¿Quién dijo que estamos aquí para buscar las faltas de los demás y para corregirlas?

El Curso nos señala la importancia de reconocer en cada persona un maestro perfecto para el grado de comprensión que tenemos en cada preciso momento. Con el paso del tiempo tu comprensión se ampliará, pero en aquel momento su capacidad de enseñar se correspondía con tu capacidad de aprender. Y viceversa. Fue perfecto tal como fue, no importa cómo resultara la relación. No creas pues que alguien que entra en tu vida pueda ser indigno de ti.

Lo que el Curso propone es hacerte consciente de la disfunción que enferma tus relaciones. No te pide que abandones tus viejas creencias sin más, más bien te propone que permitas que éstas te abandonen a ti gracias a la comprensión.

Recuerda que un ser consciente nunca convive con la inconsciencia por mucho tiempo. Simplemente porque su cordura es un atmósfera irrespirable, imposible para la locura.

En la relaciones de pareja es donde especialmente vemos asomar el ego de los amantes. Juegan el juego del ego: «De quien es la culpa» que es el juego al que mejor juega el ego. Es un juego en el que todos pierden.

¿Qué solidez puede tener una relación para la cual del amor al odio sólo media un paso? Si de pronto odias a quien dijiste poco antes que amabas ¿qué expectativa no ha cumplido para que todo haya cambiado tanto? ¿qué le pediste que no te dio? ¿qué buscabas que no has encontrado?

Si todo esto ha ocurrido o está ocurriendo en tu vida, bien valdría la pena revisar a qué llamaste amor que no tiene nada que ver con él.

El amor perfecto no tiene nada que ver con el sufrimiento y el conflicto.

Piensa en qué has convertido tu relación o de qué la has privado. Si una relación con el paso del tiempo parece significar nada, tú mismo te contagias de esa falta de significado.

Entonces se refuerza la idea de que somos seres sin consuelo, condenados a vivir el dolor inevitable de las relaciones. Muchas veces, se le echa la culpa al tiempo del desamor, pero el tiempo no forma parte de la relación aunque se establezca en él.

El tiempo es un medio y los medios no pueden formar parte del resultado. El tiempo no hizo nada, más bien: ¿Qué hicisteis vosotros de la relación con el paso del tiempo? Las relaciones no son difíciles, más bien las personas que nos relacionamos somos difíciles. Las relaciones son muy fáciles cuando se inspiran en el amor.

Si alguien llegó a ti es porque Dios te mandó un hermano tan valioso como tú mismo, para que juntos aprendierais a ver vuestras almas y no solo vuestros cuerpos. Es cuando aprecias el infinito valor del otro cuando puedes respetarlo como lo que es y tú también eres.

Creer que te puedes unir o separar de esa persona es otra ilusión ya que todo lo creado experimenta la misma unión con la que fue creado desde el tiempo sin principio. ¿Cómo se podría unir lo que nunca se ha separado?

La creencia en la separación refleja la fe ciega en los cuerpos. Quienes buscan la unión a través de los cuerpos caen, una vez más, en la separación. Viven bajo el dominio de la ilusión de sus sentidos.

Este es el principio número uno del Curso: hay una sola elección y esta consiste en elegir entre el temor y el amor. Todas las decisiones que tomas en tu vida esconden esta única elección subyacente que se repite una y otra vez.

Para romper el círculo vicioso del temor, y entrar en el círculo virtuoso del amor, el Curso nos ofrece una pauta de comportamiento:

Deja de poner atención en tus ilusiones. Deja de creer en las historias que te cuentas.

No te dice donde has de poner tu atención porque ese segundo paso es innecesario: cuando te libres de tus ilusiones solo podrás ver el amor en tus relaciones. No te habla de hacer nada correcto sino de deshacer lo incorrecto.

¿Imaginabas algo tan sencillo?

En las relaciones inconscientes parece que cada integrante posee el extraño derecho de señalar las faltas del otro. Y atribuirse la dudosa finalidad de tener que corregirle por el bien de la relación.

Esto no es mas que la enésima repetición de una visión-trampa, en la cual el ego insiste en que el mundo y los demás deben cambiar para que las cosas le vayan mejor.

El pensamiento que refleja esto es: «Yo sería feliz si tan solo tú fueras de otro modo». Al trasladar la necesidad de corrección del uno al otro, nadie cambia nada y todo sigue igual; o mejor dicho: empeora. ¿Qué te hace pensar que alguien debe cambiar para ser diferente a como es? ¿O tal vez en su necesidad de cambio adivinas la tuya propia?

Solamente una percepción carente de amor puede apreciar falta de amor en los demás. La corrección se produce cuando seas capaz de mirarles y no apreciar en ellos ninguna carencia. Y cuando te sientas en paz en su presencia renunciando a imponerles tu necesidad de hacer de ellos alguien diferente.

En cada enlace y en cada ruptura, una relación inconsciente no hace más que aumentar la sensación de separación; y con ella, la desesperación. Las cosas no funcionan y parece que nunca van a funcionar.

La personalidad confundida no sabe cómo salir del círculo del dolor y entra en profunda desesperación: parece que no hay solución, que amar y ser amado es imposible. Acaban diciendo: «el amor no existe puesto que no lo he encontrado».

Al cabo de varios intentos, perciben la inutilidad de insistir. En lugar de hacer algo de manera diferente, lo que hace es redoblar los esfuerzos en la misma dirección.

Ahí está su error pues no hace nada diferente. Mejor dicho, no se convierte en una persona con un nivel de conciencia más elevado. Y ese gran error incrementa el problema hasta llevarlo a una proporción catastrófica. Desde luego, el amor no necesita reparación sino su forma de interpretarlo, su forma de relacionarse.

Pretender relaciones adecuadas cuando uno mismo no es *adecuado* para ellas solo atrae relaciones inadecuadas. Dejar de buscar por un tiempo, hacer una dieta de relaciones, te permite: reunir recursos, recuperar energía, ordenar el espacio emocional propio y dar una tregua para poder relacionarse desde otra posición mucho más sólida.

¿Qué mejor manera para aprender a estar en compañía que aprendiendo antes a estar solo? Y cuando estar solo no se viva como una carga, entonces se estará preparado para vivir en pareja.

La actual relación no siempre es la causa del dolor, sino que es solo la espoleta de un dolor que ya estaba ahí. Ese dolor es el residuo no sanado de relaciones anteriores. En la nueva relación ese dolor no metabolizado sale a la superficie y se activa en el presente.

Suele tratarse del miedo a la pérdida, a la soledad, a no ser amado. En cada relación inconsciente todos los recuerdos pasados de

relaciones anteriores, y toda la carga de su dolor, se vuelven en contra de la relación actual.

El temor ocupa el lugar del amor y así nada puede crearse. Ya no son dos, sino la suma de todos sus fantasmas del pasado, la suma de todos sus miedos. Si el ego empezó mirando un cuerpo pero no un alma, ahora ya ni siquiera se fija en el cuerpo y solo ve su doloroso pasado.

Como el ego es incapaz de ver al otro realmente, lo inventa. Lo modela a su semejanza. Lo idealiza con la esperanza de no encontrarse de frente con la realidad. Incluso llega a desear la ausencia del ser amado para suplantarlo con su fantasía. Por eso una relación no sanada solo contempla la separación y cree que con la separación hallará la solución a todos sus problemas.

Todos nuestros problemas provienen del ego.

El dolor se hace más profundo y cada vez más grande la transformación interior necesaria para salir de él. Entra en funcionamiento la ley de la onda, que conduce a las personas a dar vueltas y vueltas alrededor de su propio dolor con más velocidad y fuerza cada vez. Hasta que por la propia fuerza centrífuga, es expulsado con violencia, del mismo modo que una honda lanza la piedra.

Esto es algo doloroso por la brusquedad que supone para el alma; pero inevitable, a menudo, y hasta deseable, en ocasiones, cuando no parece haber otra salida. Pero, cabe preguntarse: ¿tenían que ser las cosas así? ¿o hay otra forma de relacionarse?

DIECINUEVE MISIÓN EMPRENDER (2016)

DEDICA TIEMPO A PENSAR

EL TRABAJO DEL EMPRENDEDOR NO ES TRABAJAR, SINO PENSAR. Esa es la función prioritaria en su agenda semanal. No es tanto hacer, sino elegir lo que debe ser hecho, cómo, cuándo y por quién. A muchos empleados no se les paga para que piensen (como se suele decir), pero todos los emprendedores cobran solo si piensan. Recuerda: hoy facturarás las ideas de hace unos meses... ¿No hubo ideas? Entonces hoy no habrá caja.

Si eres emprendedor, ¿cuánto de tu tiempo dedicaste ayer a pensar?

Buscar tiempo para pensar es el primer paso; si no se crea espacio, ese tiempo no aparecerá como de la nada. Al contrario, el tiempo se ocupa por sí mismo en las más curiosas y variopintas actividades, no todas deseables, no todas rentables. Sin alguien que ponga control en la agenda, esta no se autocompletará automáticamente como por arte de magia. Y como la gente detecte que no controlas tu agenda, aparecerán muchos voluntarios dispuestos a controlarla y a llenarla; pero no siguiendo tus intereses, sino los suyos. No es

mala gente, es solo que van cortos de tiempo y están dispuestos a obtener el tiempo de otros que se lo permiten.

Si no tienes tiempo es que alguien más se ha hecho con tu tiempo.

Encontrar ese tiempo para pensar es tan sencillo como desaparecer durante una hora: la hora de oro. Consiste en estar ilocalizable para que ningún ladrón de tiempo trate de apoderarse de tu máspreciado tesoro: tu tiempo. El siguiente paso es buscar un lugar tranquilo y agradable que te inspire grandeza y felicidad. Durante esa hora y en ese pequeño nirvana tu única misión será pensar qué es lo que sigue en tu vida, cómo es tu ideal vital y cuál sería el plan que te conducirá a reconquistar tu vida sin que tu emprendimiento lo impida.

El tiempo vale más que el oro, porque cuando se va ya no regresa.

Sirve un parque, una playa, una colina, un acantilado, un estanque, un bosque, un pueblecito, una cafetería molona, un hotel de muchas estrellas, un banco en un paseo, un pantano, una atalaya, una embarcación... Haz volar tu imaginación, el cielo es el límite. El lugar es secundario, mientras que te permita hacer introspección. Lo único importante es que estés a gusto y que nadie te interrumpa.

Como muchas veces estarás casi en el fin del mundo explorado, es esencial llevar provisiones como agua, barritas energéticas, y sobre todo algo para tomar notas. Cuando se piensa, suelen venir ideas que hay que cazar con las palabras para que no se escapen en el éter.

Este hábito, desaparecer del mundo, debe programarse en la agenda semanal. Conviene reservar de cada semana una hora o

dos para dedicar ese tiempo a pensar hacia dónde seguir, estés donde estés en ese momento de la vida.

La materia prima de la existencia está hecha de tiempo.

Como pensar no es una actividad valorada, gasta energía y casi saca humo de la cabeza... muy pocas personas se dan a sí mismas ese tiempo para pensar. La consecuencia es que otras personas se toman la molestia de pensar por ellas. Y uno acaba alejándose de su ideal perdido en el hacer, el trabajar y la falta de objetivos claros...

Con los años, se acaban preguntando cómo llegaron ahí, tan lejos de su destino. Y la respuesta es: poco a poco.

No tener tiempo para pensar es una señal de poco éxito, además de garantía de resultados pobres.

Una vez cierta mujer, madre, separada y trabajadora, afirmó que lo que más necesitaba era un respiro, un minuto de tiempo para pensar. Inteligente elección. Cuando le preguntaron al alcalde de Nueva York cómo gestionó la crisis del 11-S, dijo que entre tanta gente haciendo cosas, él se detuvo para pensar, porque «alguien tenía que hacerlo», reconoció. Gran estrategia. En cierta ocasión, una novia le dijo al capellán que iba a casarla que ella no podía asegurar ni «sí quiero», ni «no quiero», porque necesitaba tiempo para pensar. Prudente respuesta.

Sí, alguien tiene que pensar; y en un emprendimiento, esa función es básicamente del emprendedor. ¿De quién si no? Así que decide ahora mismo: ¿cuál es la cantidad de tiempo semanal que vas a reservar para esa prioridad?

Tres ideas de poder:

1. El tiempo mejor aprovechado es el que se dedica a pensar.
2. El trabajo prioritario del emprendedor es pensar.
3. Pararse a pensar no es detenerse, sino impulsarse para avanzar.

Hábito: Anota en tu agenda la hora de oro. Señala en la agenda tu hora de oro durante la semana para retirarte a un lugar agradable para pensar. No te vayas de ahí hasta que no hayas tomado decisiones importantes que afecten al futuro de tu proyecto.

VEINTE

EL CÓDIGO DE LA MANIFESTACIÓN (2016)

EL PODER DE LA ASUNCIÓN

LA LEY DE LA ASUNCIÓN. ENCONTRÉ ESTA LEY EN ANTIQUÍSIMAS tradiciones budistas del Tíbet, no con este nombre pero sí haciendo alusión al concepto de anticipar la sensación del resultado. Parece ser que existió un yoga o práctica de hacer «como si», de asumir lo deseado, aplicando la visualización. Esta práctica de visualización se ampliaba incluso con el uso de vestidos, en concordancia con lo deseado, y con la ayuda a otras personas y así crear un karma auspicioso. Pero aquí, en Occidente, la Ley de la Asunción fue dada a conocer y divulgada por diferentes autores del Nuevo Pensamiento, aunque tal vez Neville destacó entre todos ellos.

Te voy a explicar en un segundo qué es la Ley de la Asunción. En resumen, establece que si desde tu conciencia persistes en la emoción de la asunción del resultado, hasta que se convierta en dominante, el logro es seguro. Una vez más, si persistes en la emoción, en la sensación de que el resultado está garantizado, entonces el resultado no puede no ocurrir.

Puedes no conocer esta ley pero No puedes decidir no usarla, porque a un nivel inconsciente ya lo estás haciendo todo el tiempo sin saberlo. No puedes no hacer asunciones. La cuestión es cómo haces uso de esta ley. Debes saber que te mueves en el reino de las profecías autocumplidas. Todos somos profetas sin saberlo.

No puedes dejar de asumir, pero siempre puedes elegir la naturaleza de tus asunciones. Aquello a lo que otorgues valor estará en tu mundo como testigo de lo que viste antes en ti. Manifestarás aquello en lo que creas, y tu percepción lo pondrá delante de ti. Por eso antes de mirar afuera debes mirar adentro, con la seguridad de que allí está lo que buscas; y en consecuencia, lo que encontrarás en el mundo de la forma a poco tardar.

El mundo es el testigo silencioso de lo que asumes.

Lo que sugiere Neville es «viajar al futuro», sentir la emoción del sueño cumplido, y con esa emoción, aun sin que haya ocurrido nada, vivir tu día a día, con despreocupación y desapego. Sé ahora aquello que deseas ser. Descarta las apariencias. En las Escrituras se lee: «Al que cree todo le es posible» (Marcos 9:23). En palabras de Neville: «Cuando sepas lo que quieres, supón que lo tienes.

Cree que tu suposición es verdadera. Mira tu mundo mentalmente y ve tu deseo cumplido. Haz esto y estarás desatando una respuesta a tus pensamientos, y en un futuro no muy distante te hallarás físicamente ocupando el estado que imaginaste». Amén.

Lo invisible se hace visible por medio de la Ley de la Asunción. En las Escrituras también se lee: «Yo soy el principio y el fin, y no hay nada que ha de existir que no haya sido, y existe ya» (Eclesiastés 3:15). Como creativo, soy escritor, sé que todo lo que deseo escribir ya existe como obra potencial, aunque no lo vea, no lo perciba con

mis sentidos... pero lo siento inevitable. Y sé que eso que yo deseo escribir ya existe en un nivel sutil, en el orden implicado, y que se va a trasladar del orden implicado al explicado. Ya sea por medio de mí o de otro escritor. El medio en cómo se manifieste es irrelevante.

El Poder de la Asunción es el más elevado uso de la conciencia.

Si persistes en la emoción, la sensación, que asume el resultado, y es dominante en tus 24 horas, vas a verlo en tu mundo. Ésta es la Ley de la Asunción. Pregúntate cómo pensarías, sentirías, comportarías...si ya fueras aquello que desees manifestar en tu vida. La respuesta que obtengas debe ser tu patrón de comportamiento. ¿En qué intensidad? Como si fuera el último soplo de aire disponible. ¿Por cuánto tiempo? Hasta que se manifieste como un hecho objetivo en tu mundo.

Lo que trato de expresar en este apartado es que el modo en que se hacen los milagros es desde el sostenimiento de una convicción subjetiva, hasta que se manifiesta como un hecho objetivo. Es un «método» que parece milagroso, y lo es, por esa misma razón hace milagros.

Para terminar, una metáfora: una semilla es bien poca cosa. Pero en su interior guarda el mapa de su fruto germinado, el cual es un árbol completo y majestuoso. De igual manera, tú eres una semilla de la Divinidad, con igual poder creativo por derecho propio sin necesidad de merecimiento. En tus manos está expresar cualquier «deseo semilla» Que se acomode en tu conciencia. La manifestación es tu don y lo único que se espera de ti es que lo uses. Recuerda, asumir el sentimiento del deseo cumplido es el camino más sencillo para llevar una vida más abundante.

En esencia: reclama lo que es ya tuyo sólo por soñarlo (siendo tú esa cosa en conciencia, no conceptualmente, sino en sentimiento) y lo manifestarás. Cuando te disuevas en la sensación del deseo cumplido, lo reclamado se manifestará en tu mundo. No hay otra opción. Recuerda que lo deseado ya existe, aunque no en la forma, reclama su manifestación en el mundo, puesto que la creación está terminada.

Diferencias entre la Ley de la Asunción y la Ley de la Atracción.

Seguramente te resulta familiar la Ley de la Asunción. Y tal vez la vas a relacionar con la Ley de la Atracción –de la cual se ha hablado en muchísimos libros–, aunque yo percibo diferencias importantes entre la Ley de la Atracción y la Ley de la Asunción. Y a pesar de que son primas hermanas, hay diferencias que matizar.

Desde el punto de vista de la Ley de la Atracción el sujeto es el ego y sus necesidades. Es decir, «quiero esto», «quiero lo otro», «quiero un coche nuevo en la puerta», «quiero una casa más grande». Quiero y vuelvo a querer. No tengo nada en contra de desear prosperar en la vida, pero hay algo que me rechina, se me hace corto. Puestos a pedir, yo me pediría más: ser la Divinidad. Y eso es precisamente lo que la Ley de la Atracción no te concede porque siempre estás pidiendo a un poder superior separado de ti. Me parece de una baja ambición espiritual.

Mucha gente, que entra en contacto con la Ley de la Atracción, se acaba enfadando porque concluye: «Esto no funciona». «Todo esto es infantil y muy superficial». Lo entiendo: no implica un viaje interior, sólo mental.

En la Ley de la Asunción es vital revelar qué o quién eres. Y éste es el gran problema de la humanidad por el cual rechaza su abundancia ilimitada. La gente no sabe quién o qué es. Dicho de forma rápida: las personas no tienen ni la más remota idea de su origen y naturaleza; y por ende, de su capacidad y poder. Es fácil echar una mirada al mundo y entender que si salieran de su ignorancia espiritual, su vida sería muy distinta.

Cuando alguien entra en contacto con su auténtica identidad todo queda resuelto. Sabe quién y qué es, y por mimetismo, conoce y reconoce la Presencia en todo ser sensible. En la Ley de la Asunción el problema de identidad es resuelto mientras que en la Ley de la Atracción ni se plantea. Ahí está la clave.

La gran diferencia, para mí, es que la Ley de la Asunción pone énfasis en revelar tu identidad real y ejercer la naturaleza divina, mientras que la Ley de la Atracción se enfoca en conseguir cosas desde la identidad falsa, el ego. Sí, la gran diferencia es que la Ley de la Asunción se enfoca en saber qué o quién eres y de activar su poder. No del ego sino del ser superior, el Yo Soy. Da un paso más allá de la conciencia y llega a la consciencia con la revelación del Yo Soy.

Otra diferencia es que la Ley de la Asunción pone énfasis en la emoción, sugiere vivir «desde la emoción del deseo cumplido» cuando éste aún no ha aparecido en tu mundo. Tienes que vivir desde la emoción que te produce saber que eso se va a manifestar debido a que procede de un nivel de conciencia conectado con la consciencia. Sin embargo, la Ley de la Atracción pone más énfasis en el pensamiento. Es verdad que la aportación brillante de Esther y Jerry Hicks incluyó impecablemente el factor emocional, pero siguen dejando en manos de un poder externo el origen de la

manifestación. La Ley de la Asunción no se explica sin entender la importancia del reconocimiento del Yo Soy que manifiesta lo deseado.

Una sutil diferencia que percibo está en la herramienta aplicada: la visualización (asumir con la imagen) en el caso de la Ley de la Atracción, y la «virtualización» (asumir con todos los sentidos) en la Ley de la Asunción. Entiéndeme bien, no tengo nada en contra de la visualización, yo mismo la uso. Pero imaginar sin asumir el Yo Soy, es como llenar el carrito de la compra con el pedido para después abandonarlo sin pasar por caja.

Otra diferencia que percibo entre las dos leyes es que la Ley de la Asunción pone énfasis en manifestar y la Ley de la Atracción en atraer. Manifestar no es lo mismo que atraer. Atraer sucesos y cosas, como si estuvieran hechas por alguien más, es pedir. Sin embargo, la Ley de la Asunción está poniendo énfasis en manifestarlo, no en atraerlo, sino en crearlo directamente. Eso es reclamar (y pedir a otro no es reclamarse a uno mismo).

Veamos las diferencias:

Ley de la Atracción Ley de la Asunción

Es atracción Es manifestación

Es ego Es Yo Soy

Es pensamiento Es emoción

Es atraer Es manifestar

Qué quieres Quién eres

Para mí estas diferencias son esenciales y creo que la Ley de la Atracción, en un nivel más básico, es como la «enseñanza primaria». Y la Ley de la Asunción es un nivel avanzado o un «doctorado». Todo está bien en su momento: en la escuela elemental aprenderás la Ley de la Atracción, empieza por ahí; pero tarde o temprano has de pasar al siguiente nivel, el universitario y doctorado. Y allí, subiendo en la escalera de la conciencia, conocerás la Ley de la Asunción.

Desautoriza a tus sentidos

Bien, y ¿qué tengo que hacer ahora? ¿Por dónde empezamos?, te preguntarás. Para empezar con la Ley de la Asunción tienes que hacer algo que resulta incomprensible para el ego –que está hipnotizado con el mundo de la forma– y es «meter los cinco sentidos en una caja fuerte, cerrarla y tirar la llave». En pocas palabras: prescindir de lo que parece ocurrir allá afuera.

Es obvio que para desenvolverse en el mundo de las cosas, los sentidos son muy útiles y prácticos. Pero no debemos creer que son el no va más; por un lado, están muy limitados; y por otro en la realidad, o dimensión interior, son irrelevantes. En el mundo son útiles, en la realidad inútiles. En la dimensión creativa de la realidad, dimensión interior, son un obstáculo. Así que lo que deberías hacer, para empezar, es dirigirte a tus cinco sentidos y decirles: «No me distraigáis, por favor, no hagáis más ruido. Descansad un rato que voy a manifestar una intención».

Niega a tus sentidos, inspírate en la certeza de que lo que quieres ya es real en el ámbito no visible, y sin tratar de señalar el camino

que debe seguir hasta ti, aprópiate de la emoción del deseo cumplido, y lo verás en el mundo de la forma y las cosas.

Lo que está ocurriendo es que la gente mira su mundo y dice: «no lo veo» o «no lo oigo» o «no lo toco» o «no está» o «no puedo»... y entonces ¿qué pasa? Nada de nada, todo sigue igual. El mundo no es más que un escondite para la realidad. La realidad, la dimensión interior, está oculta detrás de la cortina que llamamos mundo físico, en el que se quedan atrapados los sentidos.

Muchas personas niegan su deseo, no porque no lo quieran sino porque no creen en él. ¿Por qué? Porque están hipnotizados por «lo que es» y se rinden a su efecto hipnótico. El mundo de las tres dimensiones resulta muy atractivo, muy llamativo; tanto es así, que la gente está hipnotizada por el mundo de las cosas y no cree que haya otra realidad o dimensión interior. La gente vive hipnotizada por lo que sus sentidos le muestran, y cree que eso es todo lo que se puede hacer, que eso es lo que hay, y ahí acaba todo. Y lo que están haciendo, al poner atención en las circunstancias presentes, es reforzarlas una y otra vez; con lo cual, les están dando continuidad.

No están poniendo énfasis en «lo que quieren» que ocurra. Y entran en un bucle de «lo que es», que les mantiene en lo que es. Por lo tanto, «lo que es» seguirá siendo «lo que es» y no podrá ser lo que quieren que sea. Hay que salir de ese bucle y dejar de prestar atención a lo que perciben y afirmar algo así: «Sí ya sé, mis sentidos me están diciendo que lo que hay es esto, pero no les voy a prestar atención, porque hay una realidad no visible, que mis sentidos no pueden ver, y que está abriéndose paso para ser visible». El manifestador consciente afirma: «De acuerdo, esto es mi pasado, pero quiero manifestar ahora algo distinto y hasta que no retire mi

atención a *lo que es* no puedo dar paso a algo mejor: lo que quiero que sea». No es que lo que ves en tu mundo no exista, sólo es que ves el pasado: la manifestación de tus antiguos deseos (conscientes o inconscientes). Y ahora vas a dar paso a una nueva manifestación fruto de tu nuevo deseo. Si tus circunstancias no te gustan, enfócate a inventar una situación, prescinde de la vieja apariencia de tu vida (eso es pasado), y una nueva vida estará en camino, abriéndose paso a ti.

Para escapar del bucle de «lo que es», tenemos que contradecir a nuestros sentidos, y desautorizar lo que nos muestran. Sé que esto suena extraño, pero este libro fue escrito para liberarte de paradigmas limitantes. Y eso implica un cambio en la conciencia. Expresado en estilo coloquial: pasa olímpicamente de «lo que es». Da igual si se trata de una enfermedad, una situación financiera, una mala relación... tienes que dejar de prestar atención a «lo que es» si quieres dar paso a lo que desees. Estás enganchado a las manifestaciones pasadas, pero ahora que sabes lo que estás haciendo, puedes manifestar algo diferente.

Si buscas un cambio, asume que lo que desees ya existe ahora en algún plano de la realidad, o dimensión interior. Y, aunque no es perceptible por tus sentidos, ya existe, y es más real que lo que llamas «realidad». Entiende que los que se autodefinen como «realistas» están enganchados a la forma y desconocen por completo el origen de las cosas. Son, y ésta es la gran paradoja, los más alejados de la realidad.

Sigue por aquí: una vez desautorizados tus sentidos, asume el resultado deseado como cierto. ¿Eso es engañarse? Tal vez, pero no más que el gran engaño en el que vive el mundo al creer que el sufrimiento es obligado y la felicidad casual. Puestos a elegir un

«engaño», yo prefiero un engaño que me da más opciones. Dicho de otro modo: todo aquel que ha llegado al mundo sueña. La única elección que tiene, antes de despertar, es si va a soñar un sueño feliz o una pesadilla.

No conseguir tus deseos es una anomalía. Lo normal sería conseguirlos. A mí me gusta expresarlo así: «Finge que tienes éxito, hasta que ya no tengas que fingir porque será verdad». Al principio estás fingiendo, te comportas como una persona de éxito sin que éste sea perceptible en tus circunstancias. Y luego las circunstancias se irán armando a tu alrededor para confirmar con hechos tu sensación. Una nueva realidad se formará a tu alrededor.

Imagina esta conversación entablada entre dos personas que se encuentran en la calle:

—¿Cómo estás?, ¡te veo muy contento!

—Es que lo estoy. Estoy muy satisfecho.

—Pero ¿ha pasado algo que no sepa?

—Nada, de momento. Aunque yo ya puedo sentirlo. Ya sabes, la gente confía en sus sentidos, pero yo confío en mis sensaciones. Sé quién soy y sé lo que estoy manifestando. Sé lo que va a ocurrir.

Y el otro piensa: «Se ha tomado dos copas de más».

Pero da igual lo que piensen los demás para quien sabe quién es y está ocupado en crear su experiencia.

O imagina esta otra conversación de alguien que visita a su médico:

—¿Qué tal, cómo está hoy?

—Hoy estoy mejor que ayer —dice aguantando el tipo, pues aún siente molestias.

—Me gusta oírlo. Siga con el tratamiento entonces.

Y el paciente piensa: «Desde luego que lo haré, pero con mi tratamiento. Seguiré fingiendo que mejoro».

Le basta con sentirse un poco mejor, no hace falta que sea mucho mejor, sino algo mejor que la víspera. Un poco es fácil. Durante la segunda visita médica, fingir mejoría cuesta menos, y la tercera ya resulta natural hacerlo... y, al cabo de un cierto tiempo, ya no está fingiendo en absoluto y afirma a su doctor: «Es que realmente ya me siento bien». Ya puede dejar de fingir.

Si alguien quiere que le vaya mejor, tiene que fingir mejoría para que su entorno se acomode a él. Al fin y al cabo, los que están mal también están fingiendo: están fingiendo que no pueden cambiar su situación. Lo ves, en el fondo todo el mundo finge. Por eso digo que éste es un mundo de «farsantes». En mi opinión, todos fingen: finge al que le va bien y finge al que le va mal.

El pobre finge que no puede salir de la pobreza. Porque no recuerda quién es, se ha olvidado de su poder. Si supiera quién es, todos sus problemas ya no serían un problema. Y al que le va bien finge que él por su lado está haciendo que las cosas le vayan bien, pero si supiera quién es en realidad entendería que es el «suministro abundante» lo que le provee de su abundancia. Lo veremos más adelante. En fin, todos fingen no ser la divinidad que son.

Éste es un mundo de farsantes puesto que suplantán su divinidad con un ego inventado.

Imagina un millonario que sufre un repentino ataque de amnesia, anda por la calle y pasa por delante del banco en el que tiene millones depositados, sin recordarlo a causa de su amnesia. Y cree equivocadamente que es un «sintecho» porque no recuerda su identidad, ni su riqueza. No lo imagines, esto es real. Esto es lo que está ocurriendo ahora mismo, desde hace miles de años, nos creemos seres desvalidos.

Declara ser la riqueza misma, ser la perfecta salud, ser la dicha completa... o aquello que quiera que sea lo que desees para ti. Pero en este juego, de los deseos cumplidos, hay una única regla que seguir y es dejar al ego fuera del escenario. Porque no es un juego que el ego pueda jugar y ganar.

Si tu objetivo es ingresar una suma de dinero para tu subsistencia, estás asumiendo que no la tienes asegurada, eso te mantiene en el modo de escasez del ego. Si asumes que tendrás acceso al dinero que vayas a necesitar, lo tendrás. Si asumes que tienes que trabajar duro para ganar dinero, así será. Y, al contrario, también vale. Asume que tus asuntos de dinero ya están resueltos, y verás cómo te envuelve la prosperidad.

¿Cómo vamos a vivir desde la abundancia si presuponemos carencias en nosotros?

Ya eres abundante, porque nada en el universo puede ser no abundante. Puedes ser «abundante en abundancia» o «abundante en escasez»; pero, en ambos casos, tienes mucho de aquello en lo que crees y, por tanto, creas. Eres abundante en lo que declaras ser. En ambos casos, es abundancia.

Nos hemos olvidado de quiénes somos, de nuestra capacidad creativa, de la abundancia que somos, y andamos fingiendo que

tenemos problemas y más problemas, y que no podemos resolverlos, y también soñamos que tenemos sueños irrealizables. Vivimos una gran fantasía, un farsa colosal. Estamos engañados. Y, como dije antes, puestos a fingir prefiero fingir que todos mis problemas se han resuelto. No, mejor aún: que mis problemas nunca han existido y que no necesito ninguna solución a lo que nunca ha ocurrido. Eso es.

A esto le llamo ser un «paranoico a la inversa», es decir, si el paranoico convencional cree que todo el mundo conspira contra él (el mundo, el gobierno, los bancos, la sociedad, la crisis, el vecino, su jefe, su familia...), el «paranoico a la inversa» cree que todo el mundo está de su lado y conspira para su bien. Imagínalo, ¡todo mundo está confabulado para que te vaya bien!

La vida es benigna y hará todo para que estés bien.

En resumen: en el mismo momento en que se creó el deseo ya se concedió. Lo pedido está enviado. O en el mismo momento que se creó el deseo se creó también la forma perfecta de manifestarlo en el mundo de las cosas. Otra cuestión es que vayas a la oficina de correos para recoger los envíos desde el universo.

Actúa por encima de tus circunstancias

Si quieres un buen consejo de mi parte, toma nota: compórtate siempre como si lo que quieres fuese ya real a un nivel sutil, y actúa, por encima de las circunstancias, como si fuera un hecho. Hay una razón potente: el comportamiento confirma la creencia, y cuanto más te comportes de un modo concreto, más se confirma en ti la creencia implícita.

Por ejemplo, si te comportas generosamente, tengas mucho o poco, cuanto más lo hagas, más refuerzas tu creencia de que eres abundante. La gente a tu alrededor percibirá tu abundancia y eso atraerá oportunidades para ti que la reforzarán, pero ya no en tu mente sino en tu mundo. Al estar alineado con una vibración concreta, el mundo que está a tus órdenes se acomodará a tus intenciones.

Pero, si juzgas tu mundo por las apariencias actuales, serás el esclavo de tus sentidos, y ellos tus amos. La idea es dejar de prestar tanta atención a lo que los sentidos te muestran. Tus sentidos tienen como función percibir, son un sistema GPS de navegación en el mundo, pero no tienen ni idea de quién eres ni saben de lo que eres capaz. ¿Entonces por qué aceptas su única guía? Para empeorarlo, muestran el pasado, pero no pueden mostrarte el cambio que está operando a un nivel sutil y no perceptible.

Debes convertirte en el deseo mismo, en la cosa misma del deseo, no contentarte con pensarlo o hablar de ello.

Olvida lo que parece ocurrir allá afuera (si es que existe un afuera). Y pasa a dirigir los acontecimientos según sea tu voluntad. Eso es actuar «por encima de las circunstancias». Hay un lugar dentro de ti en el que no importa lo que las circunstancias te muestren o te dejen de mostrar, encuentra ese lugar y estarás al mando de lo siguiente que va a ocurrir. Y entonces, tus circunstancias ya no retroalimentarán tu sistema de creencias. Ahora tus creencias predecirán lo que vas a manifestar a continuación.

Sé que actuar «por encima de las circunstancias» parece contraintuitivo. Una locura. Pensarás: «Si no presto atención a las

circunstancias actuales, entonces ¿a qué voy a hacerlo?». Respuesta: a tu dimensión interior, que es mucho más esencial, real, y el origen de tus experiencias. ¿A qué sino?

¿Por qué estás tan pendiente de tu mundo exterior? Porque es lo que te han enseñado. ¿Lo ves?, eres alumno de ignorantes. «Víctima» de «víctimas». Pero no les culpes, nadie puede enseñar lo que no sabe.

Todo el mundo actúa desde el nivel de conciencia que posee en cada momento. No pueden hacer otra cosa.

Sé que la gente está seducida, fascinada, hipnotizada, por el mundo material y viven desde el paradigma materialista, pero dentro de 500 años –o quizá más– se conocerá esta parte de la historia como la era oscura de la «superstición del materialismo». Igual que ahora nos cuesta creer cómo se operaba antaño a los pacientes, sin ninguna medida de asepsia, y era lo correcto en aquellos tiempos. Lo mismo ocurrirá con la actual «hipnosis colectiva» del materialismo recalcitrante y la gente del futuro dirá: «¿Os acordáis de cuando la humanidad creía ciegamente en las circunstancias y se amoldaba a vivir de acuerdo con ellas?, ¡qué atrasados eran!».

Para terminar, permíteme contarte una historia de mi experiencia profesional. Es una historia que ocurrió en uno de los bancos en los que trabajé. En cierto momento yo era director de una oficina de una entidad financiera. Y era amigo del director de otra sucursal cercana que a menudo visitaba. Siempre me fijaba en su empleado de caja. El cajero era un joven excelente, de un nivel profesional extraordinario a pesar de ser el último en el organigrama de la oficina. Ese joven vestía mejor que su director, trataba mejor a los clientes que su director, conocía a todos los clientes por su nombre

y les saludaba cordialmente, les atendía con mucha voluntad, cuando explicaba un producto financiero a un cliente incluso lo hacía mejor que su director (¡incluso que yo mismo!). Se notaba que se había preparado. Y mucho. Pero no era sólo preparación, era algo más: era actitud. Él se sentía director, aunque sus circunstancias eran muy diferentes: era el empleado de caja.

Aquel joven cajero parecía un director. Algún envidioso podría pensar que se creía lo que no era, que tenía sueños de grandeza. Tal vez, pero creo que siempre es mejor soñar con la grandeza que tener sueños de pequeñez. Creo que él asumía que era director aunque en su realidad manifiesta era cajero. Asumía internamente ese rol, no porque quisiera quitarle el trabajo a su director, sino porque él ya era un director, al menos en su fuero interno. Actuaba «por encima de las circunstancias». Ahora viene lo bueno.

Y pasó el tiempo.

Cada mes teníamos una reunión de zona, a la que acudíamos todos los directores, y adivina quién vino un día a la reunión de directores... Exacto, el excajero estaba allí, pero en calidad de director. Le habían ascendido y confiado el mando de una nueva oficina, porque algún directivo había visto lo mismo que yo: «Este joven es un director... ¿qué hace en caja?». Percibieron la anomalía, y decidieron enmendar el error y sacarle de caja. Descubrieron que ese joven llevaba un director dentro y había que darle una oportunidad.

El mundo acaba por reconocer la nueva actitud y la reflejará.

Así es cómo aquel joven cajero manifestó su nuevo cargo como director en una nueva oficina. ¿Por qué? Porque él ya era lo que deseaba por anticipado, y se comportaba como tal al margen de lo

que mostraban sus circunstancias. Actuaba «por encima de las circunstancias». Su actitud le hizo trascender sus circunstancias; y por ello, finalmente las circunstancias acabaron por reflejar lo que él era. Su nuevo yo.

Creo que éste es un buen ejemplo de cómo funciona la Ley de la Asunción.

El mundo está a tus órdenes.

VEINTIUNO

MAPAS MENTALES (2017)

SIGUE AVANZANDO CON MAPAS MENTALES

MUCHAS PERSONAS ME PREGUNTAN: «¿CÓMO PUEDES HACER tantas cosas y ser tan creativo?».

Es fácil, hace años descubrí una herramienta para aumentar la productividad que marcó un antes y un después: los Mapas Mentales. Un punto de inflexión.

Ojalá los hubiera conocido de estudiante.

Mis 4 secretos de éxito son:

1. La disciplina.
2. El auto coaching.
3. La lectura intensiva.
4. Los Mapas Mentales.

Sobre esas cuatro columnas he construido mi imperio de experto, autor.

El Mapa Mental es la herramienta de la mente más poderosa que he conocido nunca.

Mejorará tu inteligencia, creatividad, concentración y memoria en cada aspecto de tu trabajo. Es la llave que abrirá tu poder y desatará tu productividad. Lo hizo conmigo y lo hará contigo.

Nadie te ha enseñado cómo funciona el pensamiento radiante, cómo trabajan ambos hemisferios y cómo hacer del pensamiento un proceso más eficiente.

Este es un sistema revolucionario para capturar ideas sobre el papel o tu tablet o PC, que acelerará tu aprendizaje, retención y creatividad.

Si utilizas todo su potencial, los Mapas Mentales transformarán tu forma de trabajar. Desde la gestión de proyectos hasta la lluvia de ideas y para realizar presentaciones con impacto.

Aprende a usar esta técnica revolucionaria para:

- Organizar el tiempo.
- Negociar acuerdos.
- Solucionar problemas.
- Hacer una carta de ventas.
- Clarificar tus metas.
- Presentaciones eficaces.
- Conferencias que venden.
- Lanzar proyectos.
- Organizar reuniones.
- *Coaching* a equipos.
- Planificación de negocios.
- Estrategias creativas.

- Campañas de ventas.
- Crear productos y servicios.
- *Brainstorming* de ideas.
- Pensar con claridad, creatividad y originalidad.
- Resolver problemas y tomar decisiones.
- Recordar cualquier cosa que desees estudiar.
- Tomar notas con rapidez y organizadamente.
- Organizar personas, tareas, ideas, metas...
- Planificar y negociar en tu negocio.
- Establecer objetivos y *self-coaching*.
- Recordar lo que quieras.
- Gestionar tu vida personal, auto análisis.
- Organizar reuniones, presentaciones, conferencias, informes...
- Estructurar la escritura de un libro.

Los Mapas Mentales sirven para activar tu creatividad. Mejor dicho: para desatarla.

La genialidad no es genética, es una habilidad adquirida. Los Mapas Mentales activan la creatividad latente en cualquier persona.

Usar los mapas en tu negocio te permitirá utilizar una herramienta con la que conseguirás una ventaja en tu profesión y negocio incalculable.

Ya sabes todo lo necesario para hacer mapas mentales. Si te parece que falta algo, te diré que lo único que falta es tu práctica (lo que te enseñará más y más). Ahora deja el libro y haz cientos de mapas mentales y verás como tu estilo se depura y te son cada vez más útiles.

La teoría de los mapas es muy sencilla, ya te la he explicado, lo que sigue es practicar y encontrar tu estilo propio.

VEINTIDÓS RICA MENTE (2017)

LA MENTALIDAD RICA MENTE

RICA MENTE ES UN ESTADO INTERIOR DE MÁXIMO POTENCIAL que requiere que aprecies lo que tienes en la vida, en lugar de lamentar las cosas que te faltan. Es una mentalidad, y una mentalidad engloba lo que eres, lo que sabes y lo que crees. Ese estado interior activa lo que denominé «el don infinito». Implica que te concentres en lo que quieres alcanzar en la vida.

Si esto suena como algo que ya estás haciendo, y no está produciendo los resultados buscados, es porque no has establecido la mentalidad Rica Mente que te hace estar siempre agradecido sea cual sea la situación que vivas. Por el contrario, el pensamiento de escasez PobreMente, se centra en lo que no tienes, o lo que tienes pero te parece insuficiente, lo que se podría perder, y lo que ha ido mal en tu vida.

Cuando algo va mal en tu vida es porque no eres coherente con lo que quieres y no reconoces el poder que hay en tu Ser esencial.

La gente que tiene pensamientos abundantes es más feliz que la que no los tiene. Rica Mente es pensamiento positivo, pero es más que pensamiento: es emoción, actitud, confianza. Esto no quiere decir que no seas consciente de las áreas en las que tu vida podría necesitar mejoras. La gente con pensamiento abundante simplemente es capaz de abordar aquellas áreas de mejora con un estado de ánimo confiado, seguro de que no tendrá dificultad en producir los cambios necesarios. Y ello se debe a que elige creer que hay abundancia de todo lo que necesita cuando lo necesite.

Nuestros pensamientos determinan nuestras vidas. Ya sé que no es nada nuevo aunque para muchas personas aún suene a ciencia ficción.

Nuestros pensamientos pueden atraer cosas buenas en nuestras vidas, o repelerlas. Esta es otra ley universal, la Ley de la Atracción. Uno de los dichos comunes en la metodología de pensamiento positivo es: «Cualquier cosa que la mente del hombre puede concebir y creer, la puede lograr». La realidad va más allá porque el ser humano llegará a conseguir cosas que aún no imagina.

Esto no quiere decir que simplemente tengas que sentarte en casa pensando en cosas buenas y esperar que ocurran. Obviamente no es suficiente con el nivel de conciencia actual de la humanidad. Por el momento tendrás que tomar medidas para respaldar esos pensamientos con acciones, pero esas acciones se desarrollan infinitamente mejor cuando están apoyadas por el pensamiento positivo y el pensamiento abundante.

Otro de los puntos desconocidos de la Ley de la Atracción son la emoción de la confianza y la seguridad en el resultado. La duda resta, bloquea los resultados; porque la emoción asociada a un

pensamiento es miles de veces más fuerte que cualquier decreto mental. Me encanta esta ley porque no puedes eludir su poder.

Si haces afirmaciones positivas, pero no te las crees, y dudas de ellas, no conseguirás lo que afirmas; porque es cómo te sientes –y no lo que dices– lo que crea una diferencia en tu vida.

Si todo esto parece un poco esotérico, he aquí un ejemplo de cómo podría suceder: supongamos que estás buscando trabajo, pero tu actitud es que hay muy pocos puestos de trabajo adecuados para ti, y tú nunca vas a encontrarlo. En otras palabras, buscas con una actitud derrotista. Estás pensando negativamente antes de empezar. Esto va a implicar que no hagas ninguna acción para encontrar un trabajo.

Lo mismo sucedería si pensaras que sí hay un buen trabajo para ti pero te sientes desesperanzado de encontrarlo. No es tanto lo que piensas, sino cómo te sientes, lo que va a brindarte esa oportunidad o va a negártela.

Si te sientes desesperanzado, no vas a escribir un buen currículum, una impactante carta de presentación, no vas a enviar tus propuestas por correo electrónico, y no vas a ir de puerta en puerta para conseguir entrevistas... No harás nada.

Y si, por casualidad, te tropiezas con la persona que podría darte tu trabajo soñado; no te lo ofrecerá a ti, ya que no te verá como la persona positiva que le gustaría tener a bordo. Una actitud negativa, por lo tanto, puede perpetuar la situación, ya que produce resultados negativos que refuerzan aún más la actitud negativa. Es una pescadilla que se muerde la cola.

Rica Mente es un estado interior que abre posibilidades y oportunidades que fácilmente se podrían pasar por alto en caso de albergar pensamientos negativos y de escasez. Te lleva a emprender acciones positivas ya que, firmemente, crees y esperas que van a producir los resultados deseados. Creer y esperar son dos palabras clave aquí. La prueba de esto es el hecho de que ya estás más que bendecido por abundantes dones hasta la fecha de hoy.

Repasa lo bueno que hay en tu vida hasta este momento y lo comprobarás.

¿Qué oportunidad –pensarás– en estos tiempos de crisis? La vida está llena de ellas. De hecho, no tendrás suficiente tiempo en el planeta para poder aprovecharlas todas...

- Cada momento es una oportunidad.
- Cada libro que lees es una oportunidad.
- Cada clase que recibes es una oportunidad.
- Cada cliente y persona que conoces es una oportunidad.
- Cada problema y dificultad es una oportunidad.
- Cada periódico que abres es una oportunidad.

Ninguna persona tiene derecho a quejarse hasta que no haya trabajado la inmensa cantidad de oportunidades que cada día se detienen ante su mirada y, por desgracia, ignora.

RicaMente es centrarse en lo que ya tienes en este momento, sea poco o mucho, y utilizarlo para construir un futuro más brillante. Cuando te centras en lo que amas, durante más de un minuto, estás creando un campo atractivo de más cosas deseables en tu vida. Un estado mental en el que suspendes toda duda y temor. En ese

estado no se te ocurre rememorar los errores del pasado, lamentando lo que no funcionó o lo que te falta ahora.

Si te centras en lo que deseas y no tienes, te separas de tu Ser esencial y pierdes todo tu poder para crear una nueva realidad acorde con quien eres.

Las personas abundantes no se sienten culpables por su deseo de lograr lo que desean. Saben que el hecho de que las disfruten no excluye que otros las disfruten también. Como por ejemplo, la paz interior, la salud, o la felicidad. Esto es por dos razones: ya se sienten agradecidos por lo que tienen, sea poco o mucho, y porque no sienten que conseguir sus deseos no privará a nadie de nada. Abundancia significa que hay suficiente de lo necesario para todos.

Una parte clave de la mentalidad Rica Mente es la motivación abundante, a veces llamada agradecimiento. Es la creencia de que disponemos de más que del mínimo necesario para sobrevivir. Sabemos que tenemos más de lo que necesitamos, y más de lo que podíamos haber esperado. Requiere disipar cualquier expectativa sobre lo que vas a recibir en la vida, ya sea de parte de Dios, de los padres, de la naturaleza, de la sociedad, de los compañeros, amigos o seres queridos.

Una vez más, esto no quiere decir que tenemos que dejar de desear mejorar. Se trata simplemente de establecer un modo de pensar correcto. Saber que tenemos más de lo que necesitamos nos hace sentir felices y agradecidos.

Apreciamos lo que tenemos, y eso significa que cualquier cosa que obtengamos de más, es un regalo. Pensar que merecemos más, se nos debe más, o necesitamos más, solo conduce al resentimiento cuando no lo obtenemos y, de hecho, con esa mentalidad no lo

obtendremos. Hay que recordar cómo llegamos al mundo –sin nada– y cómo vamos a dejar este mundo: sin nada.

Crear una actitud saludable de abundancia se basa en centrarse en lo que tus necesidades mínimas son verdaderamente. Si tienes salud, alimentos suficientes para comer, y un techo sobre tu cabeza, entonces tienes suficiente para sobrevivir y mucho por lo que estar agradecido. Si también tienes amor en tu vida, entonces imagino que debes de estar encantado.

Que tengas cualquiera, o todas estas cosas, incluso en sus niveles mínimos, te pone muy por delante de muchos millones de personas en los países menos desarrollados que luchan todos los días por las necesidades más básicas de la vida. Irónicamente, muchas de estas personas del tercer mundo llevan vidas más felices que muchos occidentales que disfrutan de muchísimas más comodidades. Porque la felicidad y la riqueza dependen de las expectativas.

El mundo no te debe nada, pero no te negará nada si honestamente crees que su abundancia es tuya.

La clave es no estar influenciado por la sociedad consumista. Los anuncios tratarán de convencerte de que necesitas ciertos artículos para ser feliz. Que debes tener los accesorios de última moda, los mejores *gadgets* electrónicos, una casa más grande, un coche de lujo... No necesitas estas cosas, pero sin duda sería bueno tenerlos. Esto se debe a que la necesidad está definida por un sentimiento de que falta algo. De inmediato, te estás enfocando en lo que no tienes.

Ahí empiezan los problemas.

RicaMente puede parecer un concepto contradictorio. Propone estar agradecido por lo que tienes, pero a la vez, que está bien desear

algo diferente. Postula que debes ser consciente de tus necesidades mínimas, pero no pongas límite a lo que puedes lograr. Es normal sentirse confundido acerca de ello porque la completa comprensión está en unir las polaridades.

La mentalidad Rica Mente te propone renunciar a los malos hábitos de toda una vida, y particularmente a aquellos que pueden ser limitantes como grilletes de acero. Ni siquiera se te pide que hagas algo difícil, y esto puede ser parte del problema a la hora de conseguir una mentalidad Rica Mente.

Cualquier persona que ha pasado años luchando, puede molestarse cuando se le diga que puede alcanzar más rápidamente sus objetivos sin hacer mucho más que alterar su forma de pensar, sentir, ser. Pero es mejor saberlo que no saberlo. Y no voy a callármelo.

Lo que tenemos que recordar es que el pensamiento positivo no es garantía de nada. Si empezamos a creer que el pensamiento positivo por sí mismo nos traerá riqueza o cualquier otra cosa que deseamos alcanzar, hemos llegado de nuevo al muro de las expectativas.

Todo lo que tienes que hacer, es aceptar las cosas buenas en tu vida, estar agradecido por ello, y saber que si quieres más, hay más abundancia esperando manifestarse para ti, y será tu actitud positiva (emoción y comportamiento) lo que te permitirá conseguirlo.

Uno de los mayores autoengaños del ser humano, es pensar que para sentirse bien, su entorno debe cuadrar con sus expectativas. Cree que es necesario que todo vaya bien para sentirse bien.

Pero es al contrario como funciona, para que todo vaya bien es preciso antes sentirse bien, estés donde estés y estés como estés. Por eso, estar agradecido «por ninguna razón y por todo», es tan importante; porque inicia un estado mental-emocional que pone en marcha la máquina de la abundancia.

Es el agradecimiento infundado: por nada. Y es muy poderoso.

Si estás pasando un mal momento, busca pensamientos que te hagan sentir un poco mejor; piensa, por ejemplo, en un bebé. Y de este modo conectarás con algo que, emocionalmente, te ayudará a enlazar con un estado de ánimo de mayor poder.

Lo cierto es que si sientes que no tienes suficiente dinero es debido a que no agradeces el que tienes ahora, sea la cifra que sea. Sé que esto es un auténtico reto, pero quisiera que metabolizarás el principio de que nada cambiará hasta que te sientas agradecido.

Cuanto mayor es tu gratitud por el dinero del que dispones, mayor es la abundancia de dinero.

Yo no entendía ciertos dichos bíblicos como: «Para recibir hay que dar primero». Pero desde la perspectiva del agradecimiento, adquirieron pleno sentido: «Para recibir hay que dar las gracias». Al sumar esa emoción, para mí todo encajó. La gratitud es dar las gracias.

La profecía: «Al que tiene se le dará más y al que no tiene se le quitará lo poco que tiene», me pareció injusta y cruel. Pero cuando añadimos, una vez más, la palabra perdida (gratitud, agradecimiento) cobra sentido. Veámoslo: «Al que tiene gratitud se le dará más y al que no tiene gratitud se le quitará lo poco que tiene».

La mentalidad Rica Mente puede ser utilizada con buenos resultados en cada área de tu vida (salud, dinero, relaciones, trabajo, entorno material, familia, desarrollo personal...).

Y, ¿cómo puede aplicarse a una situación financiera insatisfactoria? ¿Qué pasa si firmas un contrato con alguien y esa persona luego te falla y no cumple, dejándote sin blanca? La manera normal de reaccionar es sentir una pérdida. Es perfectamente comprensible, ya que la pérdida es obvia, ha sucedido. Sin embargo, todos sabemos que la gente puede aprovecharse y algunos lo harán.

Cuando pierdas tu dinero, no pierdas también tu paz interior, eso sería como si te robaran dos veces.

Tener el hábito de pensar Rica Mente te asegura gestionar esta mala situación con el mínimo perjuicio para ti. Esto implica que tu objetivo es mantener siempre una emoción de gratitud en tu vida, que servirá para contrarrestar cualquier situación negativa. Las acciones que se deban tomar para corregir la situación negativa se pueden tomar cualquiera que sea el estado de ánimo. Pero es obvio que ayuda más estar bien que estar mal.

Tu resentimiento hacia la persona que te falló, a ella no le afecta en lo más mínimo. La única persona que vuelve a perder eres tú, privándote del sentimiento de abundancia.

Rica Mente es una mentalidad que te permite una mejor perspectiva de la situación. Te preguntarás: «¿Esta persona ha robado mi felicidad, o lo estoy haciendo yo debido a mi reacción?» Tu creencia en la abundancia ilimitada a tu disposición será tu garantía de que la pérdida se repondrá pronto, y quizás recibirás aún algo más.

Es lo que yo llamo «ganar cuando pierdo»: me niego a creer que pierdo cuando no gano y busco la manera de ganar desde esa pérdida ocasional.

Esta mentalidad, me proporciona una recuperación más rápida de mis errores. Por eso la mentalidad RicaMente permite a las personas metabolizar rápidamente las dificultades de la vida y conducirlas a algo mejor.

En un entorno empresarial, la mentalidad Rica Mente se centra en las fortalezas de la organización y lo que es posible conseguir, no en lo que salió mal. Recuerda que una mentalidad es lo que sabes, lo que crees y lo que eres (tu punto de atracción emocional). Esto es crucial en tiempos difíciles, como los que estamos viviendo en este momento.

Muchas empresas han experimentado grandes pérdidas y dificultades, y la tentación es concentrarse en lo que pasó y lo que podría haber sido. Este tipo de pensamiento se basa en el temor y la escasez. Los falsos líderes que toman esta actitud en los negocios, pueden inculcar la negatividad a sus equipos y, por lo tanto, empeorar los problemas que ya padecen.

Cuando en una organización o empresa se trabaja en un hábito mental básico como disciplina, este hábito provoca una reacción en cadena generando otros muchos hábitos (puntualidad, servicio, fuerza de voluntad...) que mejoran globalmente la organización.

Por ejemplo, se puede empezar con un plan de amabilidad entre los empleados y conseguir, de manera tangencial, mayores resultados económicos. Lo bueno lleva a lo excelente, y lo excelente a lo fuera de serie. Lo regular a lo malo, y lo malo a lo pésimo.

En 1979, los investigadores Richard St. John y Thomas C. Harrell llevaron a cabo un estudio para identificar qué hacía exitosas a las personas en sus campos profesionales. Entrevistaron a más de 500 individuos que habían alcanzado el éxito en finanzas, negocios, y campos creativos.

Uno de los hallazgos más significativos de su estudio fue que las personas exitosas comparten ciertos pensamientos y actitudes hacia el dinero que difieren notablemente de aquellos que no han alcanzado el mismo nivel de éxito.

El estudio fue diseñado para desentrañar cómo las mentes ricas se diferencian de las que no lo son y resaltar patrones claros de pensamiento que se asocian con la acumulación de riqueza.

Los investigadores seleccionaron cuidadosamente a profesionales que fueron considerados altamente exitosos en sus respectivas áreas.

Se realizaron entrevistas a cada participante para identificar los patrones de pensamiento que propiciaron su éxito.

Los datos recopilados se analizaron para encontrar tendencias comunes entre los participantes exitosos.

El estudio concluyó que las personas con una «mentalidad de riqueza» comparten ciertos atributos mentales esenciales, como la creencia en la posibilidad de crecer financieramente, un enfoque en el ahorro inteligente y una tendencia a visualizar metas financieras claras.

Este ejemplo es clave para entender cómo la mentalidad hacia el dinero puede determinar el nivel de riqueza que se logra. Además, demuestra que las limitaciones no son siempre externas, sino que

muchas veces están fijadas internamente en las percepciones y creencias individuales.

Hechos relevantes:

- Las personas ricas suelen visualizar metas claras y precisas.
- El ahorro y la gestión del dinero son características comunes entre las mentes ricas.
- Los pensamientos positivos y la sabiduría financiera son una constante en los individuos exitosos.
- El enfoque y la disciplina son atributos centrales para mantener una mentalidad de riqueza.

Algunos críticos argumentan que el éxito no solo depende de la mentalidad, citando factores externos como contexto económico y oportunidades. No obstante, hay un consenso general que las creencias pueden influir significativamente en el comportamiento financiero.

VEINTITRÉS

PIENSA Y SÉ UN GENIO (2017)

SIEMBRA PENSAMIENTOS SEMILLA

¿QUÉ ES ANTES EL ÉXITO O LA FELICIDAD? LA FELICIDAD VIENE después ya que consiste en apreciar el éxito una vez que lo has conseguido. El éxito no tiene nada que ver con la popularidad, sino más bien con ser la clase de persona que deseas ser y llevar el estilo de vida que deseas para ti.

La ciencia del éxito es una ciencia exacta. Lo que quiero decir es que si haces *lo necesario durante el tiempo necesario*, entonces el éxito es inevitable.

Date cuenta de que no hay nada que el hombre haya estudiado más que la ciencia del éxito y para ello ha diseñado diferentes tecnologías como, por ejemplo, el *coaching* o la PNL o programación neurolingüística. Hay infinidad de libros que tratan este tema, está todo escrito, casi todo el mundo ha leído alguno pero lo que ya no es tan común, es la determinación de pagar todos los precios para conseguir el éxito.

No es posible obtener algo a cambio de nada. Todo lo bueno tiene un precio –al que yo llamo inversión–. Siempre que desees algo en la vida, antes pregúntate cual es el precio y luego págalo con gusto. Y hazlo más pronto que tarde, pues el precio podría subir.

Una vez más, conseguir lo que desees no es una cuestión de suerte, genes, formación, contactos, coeficiente de inteligencia, destino o casualidad. Si sigues los principios del éxito, éste es reproducible por cualquier persona.

Muchas personas creen que para conseguir lo que desean deberían haberse formado mejor, tener buenos contactos, disponer de una buena suma de dinero para empezar o haber heredado unos genes de calidad... nada de eso es cierto. Es deseable, ayuda, pero no es necesario. Hoy sabemos que el éxito depende un 15% de lo que sabes y un 85% de tu actitud.

Como *coach* compruebo a diario que las personas invierten más en buscar información, aquí y allá, que en cultivar una actitud ganadora –la clave del éxito–. Puedo asegurarte que si cualquiera insiste lo suficiente, acabará por conseguir su propósito.

El éxito es una reacción en cadena: primero defines una intención –a la que llamamos objetivo o misión–, después pasas a establecer un plan de acción –al que llamamos metas intermedias–.

Después haces tu parte, actúas, y tras eso entregas la situación y confías plenamente en el logro. Acto seguido, un suceso te conduce a otro, una cosa lleva a otra, la inteligencia de la mente universal opera creando «sincronicidades» sin que pueda hablarse de casualidad. Una acción interfiere en otra y entonces ocurre algo de mayor importancia. El universo está actuando, y es así como llegan los primeros resultados.

Como dice un viejo proverbio budista: «Si estás en la dirección correcta, lo único que has de hacer es seguir andando».

Y cuando andes por ese camino, nunca te permitas morir de éxito y recuerda siempre de dónde vienes. La arrogancia siempre viene devuelta en una cura de humildad.

De todos modos, piensa que nunca se consigue nada a solas; aunque así pueda parecer a primera vista. La medalla que luce el ganador debería brillar en muchas solapas. Nunca te compares con nadie más. Cada persona tiene unas prioridades en su vida que son distintas a las de los otros.

El éxito no tiene nada que ver con el reconocimiento de los demás. No busques reconocimiento, busca mejor conocimiento. La popularidad no sirve más que para alimentar al, ya de por sí bien cebado, ego. El reconocimiento se da y se quita para ejercer control sobre las personas. No caigas en esa trampa.

Vivimos en un universo abundante de oportunidades. La prosperidad es un estado mental que significa mucho más que poseer bienes materiales. En realidad, es un término muy amplio que incluye todo tipo de abundancia espiritual, mental, y material.

La prosperidad, bajo mi punto de vista, es un estado de la conciencia que incluye tanto la riqueza exterior como la interior; y el único que puede crear ese estado de conciencia eres tú mismo. Puedes generarla pero no puedes heredarla o comprarla. Entre todas, la mayor riqueza es la prosperidad personal que nos convierte en las personas que deseamos ser y que nos aproxima a la vida que deseamos vivir.

No sé cuál es tu sueño pero lo adivino y podría resumirlo, sin temor a equivocarme: deseas más calidad de vida. La palabra prosperidad es un comodín que comprende, entre otras cosas, la salud, el trabajo, el amor, la emoción, la energía, el conocimiento, el tiempo libre, la amistad, la alegría, las relaciones, el bienestar, el entusiasmo, el dinero, la creatividad, la sabiduría, el buen humor, la gratitud... la lista es muy larga.

Me gusta hablar de la prosperidad como la capacidad de manifestar sin límite, es decir el don de llevar los deseos del mundo interior al mundo exterior.

Siempre pienso que la creación busca al creador, el cuadro busca al pintor, la novela al novelista, la canción al cantante, el hijo a los padres y el amor a los amantes... Cualquier sueño que se pueda soñar ya existe como posibilidad en el campo infinito de todas las posibilidades, y desea ser una realidad manifiesta y descender al mundo de la forma.

El objetivo de cualquier sueño es bendecir la vida de quien se atrevió a vivir por ese sueño y bendecir también a todas las personas que lo comparten. Por todo ello, me gusta utilizar términos como: atraer, manifestar, cocrear... aquello que ya existe en el estado de crisálida.

Expresando este pensamiento en una metáfora: el universo es abundante en «sueños-oruga» que aguardan convertirse en «realidades-mariposa».

Existen dos modos de conseguir lo que deseas: ir tras un objetivo o atraerlo hacia ti. Son dos actitudes muy diferentes. No basta con desear que algo ocurra, es necesario combinar sabiamente ambas fuerzas: la acción y la atracción.

¿Cuándo hacer una cosa y cuándo la otra?

Esa es una pregunta que tiene muchas respuestas y a la que tú mismo deberás responder.

Algunas personas le dan distintos nombres a la manifestación: azar, casualidad, suerte, fortuna, karma, destino, pero el universo premia la determinación y no las excusas. Y todas esas palabras son sólo excusas para justificar el hecho de no pasar a la acción –tanto interna como externa–.

Te sugiero abandonar cuanto antes todas las dudas y limitaciones. La duda resta. Cuando dudes, recuerda que la inteligencia universal tiene todas las respuestas a tus preguntas. Encuéntralas.

No pretendas saber cómo serán todas las cosas antes de empezar. Como escribió el Dr. Wayne Dyer: «Tu tarea no es decir “¿cómo?”, sino decir “¡sí!”».

La incertidumbre es muy creativa, la seguridad no lo es. Después, durante el proceso creativo, observa atento y comprobarás como los recursos –el cómo– aparecen y se despliegan ante ti para colaborar en tu plan creativo.

Sincronicidad significa, ni más ni menos, casualidades con un significado profundo y en un momento de cambio personal. No pienses en tu manifestación como en un favor especial del cielo. La vida no tiene predilectos, nadie tiene o deja de tener más mérito.

Recuerda siempre que la manifestación es un regalo, un logro al nivel de la conciencia. Es el resultado de tu transformación personal.

La sexta acción para pensar como un genio y crear nuevas realidades, se resumen en cultivar las actitudes que atraen la

colaboración de la inteligencia creativa del universo.



VEINTICUATRO

EL COACH ILUMINADO (2017)

ILUMINACIÓN LOW COST

MI SUEÑO ES BAJAR A LA TIERRA EL FENÓMENO DE LA iluminación.

Tal vez algunos se molesten conmigo por usar el término «iluminación» de una forma frívola, y tal vez tengan algo de razón al reaccionar así. Pero date cuenta de que es una noción más dentro de un intrincado laberinto de conceptos sustentados por palabras que tratan de aprehender la realidad. Algo que nos aleja doblemente de la realidad: los conceptos y las palabras.

Fíjate que el mismo hecho de utilizar el término «iluminación» de modo reverencial ya supone marcar distancias y crear separación, tal vez por no sentirse merecedor de esa condición.

Se ha escrito mucho acerca de la iluminación y yo soy el menos indicado para hacer nuevas aportaciones. No soy un místico, un asceta ni un gurú... solo soy un autor que se conforma con plantear una visión muy personal de la vida en sus libros. Con este «manual de iluminación *low cost*» me propongo situarte a las puertas del

despertar. Si tienes un vislumbre, un *insight*, me conformo. La iluminación es un reconocimiento, no es un cambio ni tampoco un logro.

La «iluminación *premium*», que consiste en estar despierto al 100%, y durante todo el tiempo, es algo que dejaré para un libro futuro (si es que alguna vez llego a conocer de primera mano ese estado de alerta continua); aunque intuyo que semejante nivel de vibración puede ser una amenaza para el cuerpo físico, que no podría mantenerse estable durante mucho tiempo y que correría un riesgo innegable de sufrir un cortocircuito.

Así que vamos a dejarlo a un lado de momento. Por ahora, nos centraremos en la «iluminación *low cost*» (*iluminación a secas*, a partir de ahora), que consiste en breves y espaciados *insights* o lapsos de lucidez transitoria.

- Iluminación *premium*: lucidez sin limitación
- Iluminación *low cost*: instantes de lucidez

De ahí que utilice el término «*low cost*» a modo de *insight*, epifanía, o revelación momentánea. Y no te apures por la brevedad de su duración: aunque despiertes durante apenas un nanosegundo y después vuelvas al sueño, ten por seguro que ya nunca podrás olvidar la certeza de que hay otro modo de estar en el mundo. Y en el futuro regresarás en más ocasiones a ese momento de hallazgo.

Durante toda la lectura de este libro te repetiré que iluminarse es despertar y que este acontecimiento no ha de exigirte ningún esfuerzo (solo el ego se afana y se esfuerza, pero la iluminación no es asunto del ego). Y como apenas consiste en un darse cuenta, es por tanto de bajo coste. *Capisci?*

Pero no te confundas: que no tenga coste no significa que no tenga valor. El valor de autorrevelarse a sí mismo es absoluto. No confundas valor con precio.

Ni yo ni nadie te puede decir quién eres, pues no lo creerías; deberás averiguarlo por ti mismo en algún momento de tu vida en este plano. Este es el único propósito de la vida en este mundo: despertar a tu identidad real. Acabo de resolverte el problema de encontrar un propósito de vida. Ya lo tienes, y no hay otro.

Una vez más: la iluminación *low cost*, o de bajo coste, es darse cuenta, ser consciente, caérsele la ficha, comprender... sin más que hacer, sin necesidad de que ocurra nada más. Es fácil entender que este es un viaje sin distancia, porque nos lleva a nosotros mismos, a donde ya estábamos, pero ahora sintiéndonos de una manera muy diferente. Iluminarse es simplemente un reconocimiento. No puede ser un cambio, ni grande ni pequeño, puesto que lo que ya es perfecto no puede cambiar para ser otra cosa.

La iluminación significa estar en el mundo pero sin pertenecer a él.

¿Ser más consciente es suficiente para una vida iluminada? Creo que es el primer paso nada más. Un estado mental, por avanzado que sea, no deja de ser entendimiento, y una vida iluminada trasciende la mente y llega hasta el observador de la mente.

Iluminación es sinónimo de deshacer la ilusión de la separación.

Iluminarse es traer un poco de luz allí donde quiera que uno esté. Qué importante es ser un punto de luz en el mundo. La luz beneficia a quien que se acerca a ella.

Siguiendo la metáfora de la película «Matrix», es hora de elegir. Ve por un vaso de agua.

Pastilla azul (primera línea): el ego, la dualidad, la mente separada que proyecta en el mundo su nivel de conciencia (sabiéndolo o no). Es la creación del mundo, que solo es un reflejo de la mente que lo genera con su proyección. Es el puro mirar afuera sin introspección, la visión materialista del mundo. La mente vuelta hacia el exterior que toma forma en lo mundano. Expresa miedo.

Pastilla roja (segunda línea): el Espíritu, la no dualidad, la mente correcta no separada que está en contacto con la Fuente y que extiende la única realidad: el amor. Al regresar a la consciencia impersonal se regresa a la realidad. Es la mente girada hacia dentro que se vuelve consciencia pura. Expresa amor.

Trataré de resumir lo dicho hasta aquí para cada píldora:

Un nivel de conciencia medio percibe o interpreta lo que ve, como mucho su sueño puede mutar a un sueño feliz o mejorado; pero no obstante sueña, pues sigue creyendo en la individualidad de las personas que existen en un mundo separado de estas. Todo lo cual es experimentado por un ser pensante, una mente que suplanta a la verdadera identidad.

Un nivel de conciencia muy evolucionado trasciende y llega a la pura consciencia, lo que le coloca en las puertas del conocimiento puro o certeza absoluta. Algo ha despertado, pero ya no hay nadie ahí para atribuirse el logro. Es una percepción impersonal desde la realidad, causa del mundo. Todo lo cual es experimentado por el observador de la mente que la usa como instrumento.

Discúlpame si no me expreso con más claridad, si no se me entiende. Tengo serias dificultades, a pesar de ser escritor, para describirlo con palabras o conceptos. Si lo siento, lo sé; si lo digo, no lo sé.

“

El coach convencional toma la pastilla azul y ofrece el mismo remedio a sus clientes. Por su parte, el «coach iluminado» ya ha tomado la pastilla roja y, aunque su cliente haya elegido la azul, es capaz de ayudarlo desde un nivel de conciencia elevado. Al poder contemplar sus laberintos mentales, no se pierde en ellos como le ocurre al coach convencional. Ya no está en medio del drama con los otros personajes, sino que ejerce de observador y eso le permite abstraerse de los condicionantes del sueño. Desde esa posición, su sola presencia puede despertar a otros que aún duermen.

Y esto es todo sobre la iluminación, de momento. Pero sigue leyendo, porque esto no hará más que mejorar.

VEINTICINCO CUMPLIR 40 A LOS 60 (2018)

LA AMENAZA CEREAL

SEGÚN EXPLICA LA BIBLIA, DIOS EXPULSÓ A ADÁN Y EVA DEL paraíso tras cometer el pecado original y tomar el fruto del árbol del bien y del mal. Y les dijo: «Ganarás el pan con el sudor de tu frente». ¿Por qué se refirió al pan y no mencionó, pongamos por caso, las croquetas o el flan?

Hay un tema con el cereal, y viene de lejos. Ni lo dudes.

Mi interpretación, libre, y muy particular, del castigo original es que el ser humano iba a pasar de recolector-cazador (frutas y verduras) a agricultor-ganadero (cereal y lácteos). Es decir, del cielo al infierno nutricional. El inicio de la era agrícola, el peor error para la salud de la humanidad en su historia.

Pasar de la manzana al cereal significó pasar de la salud a la enfermedad.

La expulsión del paraíso.

No se me ocurre un castigo peor.

La «pirámide nutricional» es la tumba de la salud

Una de las mentiras más grandes e insidiosas de la historia alimentaria: situar el cereal en la base de la pirámide nutricional elaborada en el año 1992.

Algo que debería considerarse un crimen contra la salud de la humanidad.

Es increíble que un simple esquema haya creado la mayor epidemia de obesidad de la historia de la humanidad.

Por suerte, se corrigió en la nueva pirámide nutricional de 2005 (Mypyramyd) y en la de 2011 (Myplate), aunque demasiado simplificadas, colocando frutas y verduras en la base y el grano en el vértice. De todos modos estas recomendaciones se hacen desde organismos agrícolas y no sanitarios. ¿Ves la razón del engaño? Aun con los cambios, la original de 1992 sigue campando a sus anchas por escuelas y centros médicos.

Pero hasta que la mentalidad de la persona promedio no lo asimile, pasarán décadas. Muchas ya enfermaron y otras enfermarán debido a ese pésimo consejo nutricional que sigue vigente en las mentes de los consumidores.

Sí, la pirámide nutricional de los noventa es uno de los errores más graves que ha cometido la especie humana y que la ha conducido a las actuales epidemias de obesidad y de muchas otras enfermedades.

Del mismo modo que la maldición del faraón Tutankamon alcanzó a los que violaron su tumba, la maldición del trigo moderno alcanzará,

tarde o temprano, a todos los que consumen Frankenstrigo. El enemigo número uno de tu salud.

Me gustaría compartir contigo un hecho y es que los cereales plantean un problema: el gluten. Y el gluten altera el revestimiento del intestino delgado dificultando la absorción de algunos nutrientes (desnutrición); y lo que es peor, permitiendo que sustancias tóxicas pasen del intestino al torrente sanguíneo, y por ende, a todo el organismo.

S.O.S. (Save our Souls).

Gluten: la proteína de destrucción masiva

La palabra *gluten* significa «pegamento». ¿Salivas? Claro que no, un pegamento no anima el deseo de ingerirlo. ¿Por qué actúa así?, porque aglutina y se comporta como una cola, da consistencia, y por ello se incluye en muchos alimentos como aglutinador. En pocas palabras, los cereales, como carbohidratos que son, suponen la gran catástrofe de la alimentación moderna. Un error de criterio que nos ha conducido a la epidemia de obesidad y diabetes actual.

No creo que la mayoría de obesos lo sean porque comen demasiado, sino porque comen alimentos equivocados.

Hasta donde yo sé, el gluten es una proteína amorfa que se halla en la semilla de cereales tales como el trigo, la cebada, el centeno, el triticale, la espelta, y de híbridos y de sus derivados. Es el 80 % de las proteínas del trigo, y está compuesto por gliadina y glutenina. Lo que no sabes es que causa el «síndrome del intestino permeable» e infinidad de problemas de salud. Es una proteína altamente

inflamatoria, sólo por esa razón debería descartarse y no permitirle enloquecer al sistema inmunitario.

Creo que el gluten es el primer factor de riesgo en la salud de cualquier persona. Ignorar esta amenaza (la amenaza cereal) es una irresponsabilidad con lo que hoy día ya se sabe sobre este tema. Entiendo que tomarse un pastelito sabe muy rico pero no deberíamos autoengañarnos, como hace el avestruz, mirando a otra parte. Los datos y hechos probados son incontestables.

No sé si quien lea este libro sigue o va a seguir una dieta, o muchas, pero con sólo alejarse del gluten conseguirá un salto cuántico en su bienestar. Abandonar el cereal (y su gluten) es el cambio más trascendente que se puede hacer.

Si el lector cree que esto no va con él, se equivoca, no hace falta ser celíaco (la celiacía afecta al 0,01 % de la población mundial, aunque según los países, sube al 1, 2 y hasta el 3 %) para ponerse en guardia ante este neurotóxico. Se estima que entre el 10 y el 30 % de la población presenta hipersensibilidad al gluten, sin saberlo. Es lo que se llama SGNC (sensibilidad al gluten no celíaca). Y yo entro en ese «paquete». Lo que representa ¡una tercera parte de la población!

El resto de la población no está aparentemente afectada, es un grupo asintomático, pero sin duda verá su salud comprometida a largo plazo debido al consumo regular de proteína tóxica (el gluten).

El gluten actúa silenciosamente, sin que uno se dé cuenta, con efectos devastadores en la salud a largo plazo. Es una bomba de relojería que nos conviene desactivar a todos cuanto antes. Y se sea celíaco, SGNC, o asintomático, poco importa.

La celiacía es la intolerancia a la proteína del gluten. Es crónica y no dispone de cura. Los síntomas de esta enfermedad autoinmune se identifican por diarrea, malnutrición, hinchazón del vientre, vómitos, náuseas..., también manifestaciones extradigestivas como dolores, calambres, fatiga, dermatitis... La única solución es (en Europa) buscar la espiga barrada que garantiza la ausencia de gluten en los productos que consumimos. Y seguir un estilo de vida gluten *free*.

La intolerancia al gluten no es tan sólo un problema del tracto intestinal, está comprobada su relación con las enfermedades neurológicas. Tal vez, tu sistema digestivo no muestre sensibilidad al gluten, y no sientas molestias al consumirlo, pero eso no te libra de sus efectos silenciosos e invisibles en el sistema nervioso. Todos somos sensibles neurológicamente al gluten. Nadie escapa de sus efectos, haya síntomas o no.

De hecho, cualquier persona puede ver comprometida la impermeabilidad de su intestino por consumir alimentos con gluten. Y, sin querer desanimar a nadie, debo aclarar que los pocos cereales carentes de gluten tampoco te libran de problemas: ten presente la contaminación cruzada. Además, el gluten se añade a otros alimentos procesados.

A veces doy gracias por mi dolor de cabeza porque es un síntoma de un problema mayor y más grave. El pequeño síntoma siempre avisa de que algo mayor no está en orden. Gracias al aviso que es la jaqueca

puedo enfocarme en corregir el problema que lo causa antes de que esas jaquecas den paso a algo verdaderamente serio. He sido muy afortunado por mi sensibilidad al gluten, creo que me ha salvado de

problemas mucho mayores en el futuro de los que he sufrido en el pasado.

No importa el tamaño de la dosis (no te engañes con «tomaré un poco de alimentos con gluten nada más»). La más mínima cantidad de gluten desencadena todos los efectos, al margen de la dosis, piensa que lo que comes es información, y esa información es lo que activa la reacción.

No se trata de negociar la cantidad sino la cualidad de lo que se come.

Y si no es por consumo directo, es por contaminación cruzada, o incluso por «reactividad cruzada»: el sistema inmune confunde cereales sin gluten con cereales con gluten simplemente por un fenómeno de «mimetismo molecular». Por ejemplo, ¿por qué los enfermos de tiroides mejoran con la eliminación del gluten? Porque el gluten mimetiza la estructura de la célula tiroidea. El sistema inmune las confunde y, en lugar de atacar el gluten, ataca la tiroides. Y aunque el elemento causante es diferente, los efectos acaban siendo los mismos.

O.M.G. (Oh my God) ¡Si lo hubiera sabido antes!

Tal vez te estés preguntando: ¿Y nuestros antepasados?, ¿no sufrieron ellos todos esos efectos perniciosos del gluten? Claro que los sufrían, aunque no lo relacionaron con el trigo y sus derivados.

Pero sobre todo es porque este asunto ha empeorado. El trigo actual no tiene nada que ver con el original. Y si vamos más atrás, a unos 10.000 años antes de hoy, el problema no existía porque los alimentos modernos que causan inflamación simplemente no se consumían.

En el Paleolítico, los humanos éramos cazadores y recolectores, no granjeros ni ganaderos. La humanidad no agrícola vivió millones de años sin comer trigo y fue sólo en los últimos miles de años cuando empezó a hacerlo. ¿Ves la razón por la que nuestro organismo lo considera como algo extraño?

Antiguamente, tener una «barriga de trigo», lo que se conoce por «michelines», era una señal de estatus social (la gente sobrealimentada era rica). Pero sobre todo era un reservorio de energía, en forma de grasa, al que acudir cuando llegaban las inevitables hambrunas.

Hoy no es necesario acumular combustible en nuestro cuerpo. En la actualidad, la comida está prácticamente garantizada en la mayor parte del mundo y disponible a toda hora y en todo lugar. Hay comida por todas partes, incluso en exceso en la mayor parte del planeta (lector, recuerda que aún hay países con hambrunas, por favor, colabora con las onG que ayudan en esto).

La reserva de grasa acumulada en el cuerpo ya no es necesaria; además, el exceso de grasa es causa de diversos problemas de salud.

Con esta lectura, vas a descubrir que el trigo que consumimos hoy ha sido modificado genéticamente. Y ni siquiera se parece en nada al que consumían nuestros abuelos, por eso le llaman «frankenstrigo». Contiene 40 veces más gluten que el que comían nuestros antepasados. Sí, lector estás siendo bombardeado a diario por un arma de destrucción masiva: el gluten. Estás en medio de una guerra alimentaria en la que te juegas la salud, y creo que hasta la fecha nadie te ha informado de ello.

Menos mal que has comprado este libro, te abrirá los ojos.

Sigamos con la amenaza cereal. Has de saber que el consumo de gluten puede ocurrir de forma involuntaria ya que no sólo está presente en los granos y sus productos derivados, sino que viene añadido en cremas cosméticas, pasta de dientes, cremas hidratantes, champús y geles de baño..., con lo que se absorbe a través de la piel sin ser consciente de ello.

Por eso es muy importante leer bien la lista de ingredientes de todo lo que usamos. El enemigo acecha por todas partes.

Para empeorarlo, lo ocultan a propósito. Usan sinónimos engañosos, códigos numerados que sólo conocen los expertos, juegan con las proporciones para no tener siquiera que declararlo en la tabla de ingredientes...

La industria se las sabe todas para hacerte creer que comes sano cuando sus productos enferman. Hay que estar muy alerta a los nombres encubiertos que se utilizan en las listas de ingredientes.

Los siguientes ingredientes suelen utilizarse como sinónimos de gluten (Dr. David Perlmutter, de su libro Cerebro de pan):

- Almidón modificado
- Avena sativa
- Ciclodextrina
- Color caramelo
- Complejo amino-péptido
- Dextrina
- Extracto de fitofingosina
- Extracto de granos fermentados
- Extracto de levadura
- Extracto de malta hidrolizada

- Hidrolisato
- *Hordeum distichon*
- *Hordeum vulgare*
- Jarabe de arroz integral
- Maltodextrina
- Proteína de soja
- Proteína vegetal
- Proteína vegetal hidrolizada
- Saborizantes naturales
- Secale cereale
- Tocoferol/Vitamina E
- *Triticum aestivum*
- *Triticum vulgare*

Todo eso es gluten. Buff.

Si pones atención te darás cuenta de que el gluten campa a sus anchas en infinidad de alimentos procesados. También se encuentra en algunos aditivos. Los aditivos desde el E-1404 al E-1450 lo contienen.

Sobre los aditivos, en general, es recomendable no consumirlos y, en todo caso, descartar alimentos que incluyan más de tres aditivos («E»).

Vamos, mejor comer comida real, y no productos químicos procesados.

Y aprovecho para introducir a una prima hermana del gluten: la transglutaminasa, que se incluye en productos libres de gluten para esponjar, pero que tiene efectos igualmente nefastos para la pared intestinal. Tal es así que quien cree reaccionar al gluten en verdad lo

está haciendo a la transglutaminasa por sus efectos similares. Ya te ha avisado de que estás en medio de rachas de fuego cruzado y que puedes ser víctima del «fuego amigo».

La bioingeniería alimentaria ha creado un monstruo que se cuela en todas las casas, cada día. Simplemente no podemos asimilar sus inventos y ocurrencias. El cuerpo humano evoluciona muy lentamente, todo lo contrario a la tecnología alimentaria, que va a toda velocidad... para llevarnos hacia el abismo.

Lo que sigue es tan aterrador como lo anterior...

Cuando se hibridan dos especies diferentes de cereal, se obtiene una tercera especie con una nueva forma de gluten que el cuerpo no puede reconocer porque nunca antes tuvo que digerirla, así que el sistema inmunitario luchará contra ella con todo su arsenal inflamatorio. Sí, inflamación al 100 %, total, a vida o muerte. ¿Recuerdas que estás en estado de guerra?

Basta con poner atención al parte de bajas.

Esto aterroriza más que cualquier novela de Stephen King: el trigo que hoy se consume no existía hace sólo unos años.

Ahora imagina el inmenso problema que le supone al organismo.

Desengáñate, el trigo moderno no es un alimento natural, es un monstruo de laboratorio, un Frankenstein (frankenstrigo), un invento que se les ha ido de las manos a los ingenieros agrícolas y cuyos efectos devastadores están aún por descubrirse en los años por venir.

El problema es que afrontamos las nuevas proteínas (híbridos) del gluten con una sobreexposición aumentada, y encima de forma

continua (está por todas partes). La película bien podría llamarse: «La Amenaza Cereal» o «Pesadilla Gluten en la cocina». Y si esperas a saber el desenlace ya te anticipo que tiene muy mal final. Malo, malo, malo.

Tú, yo, y todos somos un experimento, en el que nos jugamos la salud y la vida.

Sigue leyendo porque esto sólo acaba de empezar.

Si te preguntas por los efectos secundarios de llenar la panza de cereales a diario (es lo único para lo que sirven: saciar el hambre, y poco más), ahí van algunos: destruyen las paredes del intestino, son un tóxico para el cerebro, descalcifican los huesos, acidifican el organismo, alteran el metabolismo, ocasionan desnutrición, invitan a comer más, son adictivos, inflaman... Todo lo cual lleva al organismo a incontables enfermedades; desde leves, pasando por crónicas, hasta mortales.

No entiendo como un alimento inferior y tan perjudicial se ha encumbrado en el colectivo de la especie hasta situarlo en la base de la pirámide alimenticia. Ah, sí, lo olvidaba: porque llena la panza, es barato y sabe bien.

¿Alternativas? Disponemos de ciertos cereales sin gluten pero que también generan inflamación a través de compuestos químicos inflamatorios. Además se confunden por el sistema inmunitario por cereales con gluten (la «reactividad cruzada» de la que ya te he hablado). Todo lo que contenga lectinas tiene un elevado efecto inflamatorio. Debido a que el gluten es muy inflamatorio, se tenga o no la condición celíaca, es necesario retirarlo de la alimentación para siempre.

De entre todos, si me permito consumir algún cereal, es el arroz pero de una forma muy, muy, limitada. Y lo limito porque es un carbohidrato (te hablaré de por qué es mejor olvidarlos). Si tomas arroz, mejor el basmati blanco, de la India, porque es el que tiene menor cantidad de lectinas (olvida el integral).

Pero mi interés por los cereales es casi nulo por una razón: son carbohidratos y pronto te explicaré el problema que suponen para la salud.

Sé que el arroz es lo que come una parte importante de la población humana desde hace siglos. Es barato, fácil de guardar y saciante... Pero el arroz presenta siempre algunos problemas. Por la forma en que se cultiva (inundación de campos) absorbe el cianuro del suelo, además engorda como un carbohidrato que es, y si encima es integral perjudica el intestino.

Sólo lo tomo como una excepción cuando como en un restaurante japonés (sushi fanático) muy de vez en cuando.

¿Sin trigo y sin arroz? No entres en pánico. Cuando menciono la conveniencia de abandonar los alimentos que contienen trigo, las personas sucumben a un ataque de ansiedad. No lo creen posible, «¿privarme del trigo y el resto de granos?», te preguntarás. Si crees que no podrás soportarlo, me temo que ya eres adicto.

Como lo oyes, descubrí que el gluten es adictivo como un opiáceo más, ya que contiene la gluteomorfina, que crea ansiedad por comer alimentos con gluten. El gluten se añade a infinidad de alimentos procesados, probablemente para crear adicción en el consumidor. Sí, el cereal moderno ha sido diseñado para crear adicción: necesitas consumirlo regularmente. ¿Entiendes esa ansiedad que

sientes a media mañana o a la tarde por un bollo o un panecillo? Esta guerra es una guerra química.

El doctor David Perlmutter lo explica a la perfección: «El gluten se descompone en el estómago en una mezcla de polipéptidos que pueden atravesar la barrera hematoencefálica. Una vez que tienen acceso al cerebro, son capaces de adherirse a los receptores de morfina para producir una sensación de éxtasis». El cuerpo se habitúa a esas sensaciones placenteras y exige su dosis diaria so pena de sufrir el síndrome de abstinencia.

Vaya, quién iba a decir que consumir cereales nos convertía en yonkies.

¿Empiezas a entender por qué el gluten se añade a tantos productos alimenticios, cosméticos, suplementos...?

Estoy aquí para decirte que abandonar los cereales es posible. Yo lo conseguí. Los dejé porque no tengo ningún interés en intoxicarme y destruir mi cerebro paulatinamente. Tampoco quería engordar, sacar tripa y papada, y he de decir que pocos alimentos engordan tanto como el pan.

Cuando dejé los cereales (incluido el arroz, que es un pseudocereal), adelgacé 7 kilos (dos tallas de pantalón) en unas pocas semanas, y sin esfuerzo alguno. En mi estilo de vida no cabe el pasar hambre para lucir lindo.

Recuerdo que en mi época triguera, descubrí una panadería gourmet que elaboraba un pan exquisito de levadura madre. No era barato, cada vez que acudía allí, gastaba unos 60 euros en diversos panes que me duraban un par de semanas. ¿Puedes imaginarlo? Eso es una auténtica fortuna comparado con el par de euros que

gastaría cualquiera por un par de barras de pan (o algo muy parecido) compradas en ¡una gasolinera!

Era tan inocente, pero tanto, que creía que pagando más conseguiría un pan más saludable. Error. Sólo era más sabroso pero igual o más peligroso. Lo empeoré, y encima pagando un sobreprecio, ya que el salvado del integral lleva una mayor carga de lectinas. Mas inflamación.

No soy celíaco, estoy a medio camino, sólo soy intolerante al gluten (que afecta al 10-20 % de la población), lo cual es una forma muy light de celiacía. Pero aun así el gluten dejó cicatrices de guerra en mí: síndrome de intestino irritable e intestino permeable. Aunque no soy médico, he podido reconocerme como intolerante al gluten, no porque me guste «jugar a los médicos», sino porque ellos no lo averiguaron, tuve que hacerlo yo.

Mi suerte fue descubrirlo a tiempo y ponerle remedio a través de una disciplina nutricional militar. Recuerda que estás en una guerra alimentaria. Poca gente tiene tanta disciplina como yo, es mi fuerte, y creo que eso me ha salvado de enfermedades graves. Otras personas no cayeron en la cuenta, como hice yo; y ahora están enfermas.

He escrito este libro para quien quiera escuchar mi mensaje: la comida puede enfermar. Y matar.

Imagina oír mi voz mientras lees algo de lo que estoy seguro: el gluten, se sea celíaco o no, intolerante o no, afecta al 100 % de personas que lo consumen. El veneno lo es para toda la especie. Unas personas, como yo, tendrán la «suerte» de tener síntomas que les ayudarán a buscar y reconocer el problema para poder

corregirlo; el resto sufrirá sus efectos tarde o temprano, de forma repentina. A eso se reduce todo, a cuándo y cómo.

Ya no me creo el mito de: «Tomar cereales integrales es bueno para obtener fibra» porque resulta que la fibra del cereal no es la más recomendable, y además supone un desafío por sus lectinas, gluten, fitatos..., los enemigos número uno de la salud intestinal. Hay otras fuentes de fibra más saludables.

El gluten es el enemigo silencioso que destruye la salud a largo plazo, ya sea con síntomas o no. Es inflamatorio. Por ello, mostrar intolerancia es en cierto modo una suerte porque te permite reaccionar a tiempo. El problema de tolerar el gluten es que no te das cuenta del mal que te está causando.

Cuando sientes cansancio o falta de energía, cefaleas de mayor o menor intensidad, niebla cerebral o falta de claridad mental, distensión abdominal, etc., estás siendo avisado de que algo anda mal en el sistema digestivo. Estas molestias pueden ser la antesala de enfermedades serias.

Lectinas: el tiro de gracia

Pero el problema es más amplio que lo que atañe al gluten. Además, están las lectinas. ¡Y el gluten sólo es una de las miles de lectinas! Esto amplía el rango de granos a evitar, los pseudocereales como: el amaranto, la quinoa, el teff, el trigo sarraceno o alforfón, y otros, los cuales no tienen gluten pero sí lectinas.

Para que lo entiendas: todos los granos con gluten tienen lectinas, aunque no todos los que tienen lectinas tienen gluten. El gluten es un subconjunto de las lectinas. Por ejemplo, la cebada, el centeno,

el maíz, la avena, el arroz, el teff, los pseudocereales, las legumbres... tienen lectinas. Y las lectinas producen enfermedades autoinmunes igual que el gluten.

Ya sabes a qué me refiero, la confusión del sistema inmune por la cual éste empieza a atacar a células sanas del propio cuerpo.

Las lectinas, proteínas de origen vegetal, protegen a las semillas, están presentes incluso en los cereales sin gluten (maíz, avena, quinoa, trigo sarraceno, soja...), también en las legumbres y en diferentes plantas. Y las lectinas son tan devastadoras como el mismo gluten: dañan el intestino y sobreexcitan el sistema inmunitario, inflaman.

Efectivamente, el gluten es sólo una de las muchas lectinas, la más popular. Pero eso no es todo: el ganado vacuno y otros animales transmiten a los humanos, a través del consumo de su carne, todas las lectinas que ingirieron en su dieta de cereales y soja. Y no importa si se trata de ganado con alimentación ecológica o no.

Ya estamos demasiado expuestos a las lectinas como para añadir gluten. Si te preguntas si el pan integral es mejor, o al menos resulta aceptable, te diré que es igual de perjudicial, si no más. Adivina: al ser grano completo contiene una carga completa de... (redoble de tambores). ¡gluten, fitatos y lectinas! Por un lado consumes más fibra y más micronutrientes (grita ¡bien!), pero por otro ingieres más proteínas que inflaman, dañan el sistema digestivo y enloquecen el sistema inmune (grita ¡mal!).

Tradicionalmente se desechaba el salvado, o cascarilla del cereal, para hacerlo más digerible, nuestros antepasados entendieron lo indigerible que resulta el grano integral. Eran gente inteligente. Pero ahora las modas lo vuelven a incluir (pan integral) con el fin de

aumentar la ingesta de fibra, y eso es un gran error ya que el cereal integral contiene más lectinas.

Ya ves, un nuevo error nutricional que causa un desastre mayor al ya de por sí colosal de la ingesta de gluten con los cereales.

Si alguien no quería caldo, le acaban de servir dos tazas.

Y si te preguntas por qué en la naturaleza hay algo tan «malo» como el gluten y las lectinas, te responderé que es una estrategia de defensa ante los depredadores. Sí, las especies vegetales no pueden huir así que se defienden con la toxicidad contra todo aquel que ose comerlas.

Es la guerra química, ¿recuerdas que estás en medio de una guerra? Los vegetales protegen sus semillas para que no puedan ser digeridas (¿entiendes por qué las legumbres son tan indigestas?) y regresen a la tierra para poder germinar. Si consiguen sobrevivir dentro de un tubo digestivo, imagina cuántos problemas pueden crear a quien las come.

La guerra química de los vegetales es un modo de defenderse de los animales (incluido el ser humano).

Las plantas se defienden de sus depredadores, entre los que estamos los seres humanos, con las lectinas. Es una estrategia en su guerra biológica contra los animales. Y parece que aún no lo hemos entendido; porque el ser humano sigue pensando que todo lo comestible ha sido puesto a su disposición para que se dé el gran banquete.

¡Qué inteligente es la naturaleza! Considera esto: las frutas maduras incitan a los animales a comerlas para que transporten (en sus barrigas) las semillas lejos de allí y las devuelvan a la tierra (a través

de las heces). Las semillas tienen un recubrimiento duro que contiene inhibidores de las enzimas digestivas, incluso sustancias tóxicas para evitar ser digeridas. La fruta utiliza a los animales, y su hábitat intestinal para propagar la especie a la que pertenecen.

Recuerda, el objetivo de las lectinas es crear una respuesta inmune en el sistema nervioso de los insectos para ¡destruirlos! Las lectinas son la guerra biológica, tóxica, química... que desarrollaron hace millones de años una buena parte de los vegetales para preservarse de depredadores como los insectos, causándoles perjuicios de una severidad variable. Por ejemplo, los insectos y los pequeños animales pueden acabar paralizados por la lectinas.

Haríamos bien en no menospreciar un tóxico que mata insectos porque en los seres humanos puede crear problemas realmente preocupantes.

Deja que te explique la sibilina estrategia de las lectinas, para que comprendas sus letales efectos: son proteínas que casi no se diferencian de las nuestras, elaboran un ejercicio de mimetismo molecular, con lo que nuestro sistema inmune confundido acaba atacando a las proteínas del propio cuerpo. Así es como empieza la condición autoinmune.

Y las lectinas están en numerosos alimentos que se vienen consumiendo mientras crean efectos secundarios de mayor o menor gravedad. Como la lectinas se concentran en las semillas, para protegerlas, la decisión de eliminar frutas con semillas comestibles es beneficioso para la salud, como por ejemplo: tomate, calabaza, pepino... (se consideran técnicamente frutas).

Si evitar el gluten es una tarea hercúlea por su ubicuidad, evitar las lectinas es casi imposible: están en todas las plantas y semillas en

mayor o menor grado. Como siempre, la medida del veneno se encuentra en la dosis.

Los cereales integrales, de los que se supone falsamente que son saludables, tienen una gran desventaja respecto a los refinados: contienen más lectinas, de modo que crearán más problemas (deterioro del sistema digestivo). Ponlo en su justo valor, es verdad que el trigo es saciante, puede contener fibra y micronutrientes, pero su valor nutricional es muy inferior al de los vegetales, las frutas y al de los animales.

Centrarse en el cereal puede conducir a la desnutrición. Éste es uno de los cargos en contra de la revolución agrícola: paradójicamente, el ánimo de alimentar a más personas supuso más desnutrición, no en la cantidad pero sí en la calidad.

Un efecto colateral del cereal: índice glucémico disparado

Recuerda este dato: una simple rebanada de pan eleva el índice glucémico como dos cucharillas de azúcar. El pan es un problema para los prediabéticos y diabéticos, quienes deberían alejarse de él lo máximo posible.

Los cereales se convierten en glucosa, azúcar. El índice glucémico (IG) del pan es altísimo. Un par de rebanadas de pan, que es lo que toma una persona promedio durante una comida, equivalen a meterse en el cuerpo cuatro cucharaditas de azúcar.

¿Increíble, verdad? Si además se acompaña la comida con una lata de cola, añade diez terrones de azúcar. Y si después se come un postre dulce, el desastre está servido: prediabetes o diabetes. Además de obesidad.

- Índice glucémico (IG) del pan blanco: 69
- Índice glucémico (IG) del pan integral: 72
- Índice glucémico (IG) del azúcar: 59

Ya lo ves, el pan (y el integral más) implica más glucemia ¡que el propio azúcar! Terrorífico. Ahora entiendes por qué el trigo es el supercarbohidrato: porque eleva el nivel de azúcar en sangre como ninguna otra cosa. El IG del trigo es imbatible.

Me parece contradictorio que un diabético se prive del azúcar pero se atiborre de pan. Sin embargo, lo verdaderamente aterrador es que tanto el cereal como el azúcar son adictivos, te incitan a querer más, te provocan el síndrome de abstinencia, te llevan de la gloria de la euforia a la miseria de la abstinencia.

Como opiáceo es imbatible. No hay que olvidar que el trigo es un potente obesógeno. Y está diseñado (en el laboratorio de Frankenstein) para resultar adictivo, como un opioide, y estimular el apetito.

El exceso de glucosa envejece: un nivel alto de glucosa en sangre hace parecer mayor de la edad cronológica. ¿Por qué? Porque esa glucosa reduce la elastina y el colágeno que contribuyen a una piel tersa. El colágeno es vital para el antiaging. Tomar caldo de huesos (ayuda a dormir mejor por la noche), manitas de cerdo, y piel de ave, reforzará esta proteína de la juventud. La gelatina (colágeno cocinado) te hará más joven.

La buena noticia es que cuando dejas de consumirlo, al poco tiempo, te libras del síndrome de abstinencia y el apetito decae. La otra buena noticia es que el mal que produce es en muchos casos reversible: si lo dejas, los síntomas te dejan; y el organismo se

restablece. (La remisión es incluso posible en el caso de ciertas diabetes, aunque se diga que eso no es posible y que es un mal para siempre y blablabla...).

Desafortunadamente, en el caso de la artritis (otro de los efectos secundarios del cereal), recuperarse ya no es posible (sí es posible desinflamar y eliminar el dolor sólo retirando el cereal), pues el cartílago está destruido y el daño que el trigo ha causado a las articulaciones es irreversible.

más glucosa en sangre —> más insulina —> más grasa
almacenada
—> respuesta inflamatoria —> enfermedad

¿Qué crees que engorda más: una tortilla de tres huevos o tres rebanadas de pan? ¿La grasa o el carbohidrato? Respuesta: el pan, que se convertirá en grasa almacenada donde ya sabes (abdomen, muslos y trasero).

El cereal, además, acidifica el organismo y ello ocasionará a la larga la pérdida de masa ósea. Sin embargo, la grasa es neutra, no alcaliniza ni acidifica, por ello deja tus huesos en paz. La grasa saludable no engorda, pero eso ya lo descubrirás en el capítulo cinco.

Están de moda los productos sin gluten, yo los agradezco a veces, pero los miro con recelo. He concluido que en el tema de la alimentación no hacen más que colarte goles por todos lados. Sólo cambia la pelota y quien la chuta. Los celíacos que desean consumir pan y bollería, pero sin gluten, se han refugiado en los productos de la emergente industria «sin gluten».

Eso es salir del fuego para caer en las brasas.

En líneas generales, se «desviste a un santo para vestir a otro». Sus productos libres de gluten se basan en almidones de patata, tapioca, maíz, arroz..., tolerables por los celíacos pero que aumentan la insulina y el azúcar en sangre más que el propio trigo. Te protegen del gluten para entregarte a la diabetes. Mal negocio.

Por ejemplo, el maíz es muy alto en azúcar, y además es junto al trigo el cereal más manipulado. Un auténtico transgénico cum laude. En concreto, el jarabe de maíz alto en fructosa es algo que debes evitar a toda costa pues es un endulzante (55 % de fructosa y 41 % de glucosa) que engorda como pocos.

Si eres de los que no comen mucho pan, antes de respirar aliviado, revisa la siguiente lista de productos derivados del trigo, u otros cereales, repletos de gluten: donas, galletas dulces y saladas, magdalenas, cruasanes, pasteles, gofres, pretzels, bagels, muffins, cereales de desayuno, etc. Sin olvidar los bocadillos, sándwiches, pizzas y platos de pasta.

Y luego están los desayunos, la peor comida del día, que son una mezcla de lácteos (leche, yogur, margarina...), azúcares (añadidos o al gusto) y cereales refinados y empaquetados. No hay nada más inflamatorio. Nada más antinatural y menos conveniente para un niño o un adulto. Fácil y rápido de preparar (pero alejado de la comida real: fruta, beicon, huevos).

Siento haber tocado donde más duele. ¿Cómo renunciar a toda esa bollería industrial? Fácil, es el dulce beso de la muerte, y yo ni lo quiero ni lo necesito.

Y la luz se hizo en mi cerebro

Cuando inicié mi investigación sobre cómo la alimentación podía afectar a mis migrañas, leí que una de las ventajas de retirar el gluten de mi dieta iba a procurarme una claridad mental excepcional, como así fue. Pero reconozco que entonces me ref: ¿qué era eso de «claridad mental»? ¿No la gozaba ya? Pues no, aunque creía que sí.

¿Cómo explicarlo? De pronto sentí como si me sacaran el tocho que había llevado durante décadas en el cerebro. Sí, eso es, un tocho pesado, basto y con mucho cemento, adherido a mi cavidad craneal. Ahora mi mente estaba embargada por la claridad, la transparencia, la luminosidad..., había vuelto al origen, a casa. Hoy aún a veces me detengo para apreciar esta renovada condición mental y doy gracias a Dios por haberme enseñado el camino.

Siento que he circulado toda mi vida con el freno de mano echado.

¡Qué liberación! Pero eso es algo de lo que sólo pude darme cuenta una vez abandoné los cereales y el gluten, además de reducir la ingesta de carbohidratos. Vaya cambio.

De pronto, mi cerebro se desembarazó de una «neblina» mental, de dispersión, y de una eterna cefalea latente. De pronto, me di cuenta de que había vivido con un cerebro nublado, vacilante, disperso, denso... Y lo sé porque alcancé la claridad mental prístina de pronto. Se hizo la luz. Sólo entonces entendí el concepto de «bruma mental» que había eclipsado mi cerebro durante décadas, al igual que la niebla eclipsa Londres en invierno. Es algo que no puede explicarse y que hay que experimentarlo por uno mismo.

¡Oh, Dios mío, ese día se hizo la luz!

Había vivido en la oscuridad, en la bruma mental, por décadas, me había acostumbrado y creía que era lo normal. Pasé del blanco y negro al ¡color!

Gracias a que he descartado el cereal de mi alimentación, y con ello el gluten, mis niveles de energía han ascendido como antes no conocía y mis cefaleas se han reducido en número e intensidad hasta lo ridículo.

Lector, no sabes lo que es levantarse de la cama con un dolor de cabeza incipiente, sabiendo ya a esa hora que te va a arruinar el día por completo.

Viví en la miseria por años. Hoy eso es historia. Se acabó.

En fin, creo que ya estoy desperdiciando tu tiempo insistiendo con tantas explicaciones. Sé que cada uno cuenta la fiesta según le va, y que mi problema puede no ser el tuyo. Pero créeme cuando te digo que el enemigo número uno de la humanidad son los cereales modernos. Creo que ninguno de sus irrelevantes beneficios puede compensar lo mucho que nos perjudican; recuerda que a nivel nutritivo tampoco son gran cosa, y crean demasiados problemas como para poder permitirse uno el lujo de consumirlos.

En resumen. Para terminar te diré que muchas de las enfermedades más frecuentes de hoy día tienen que ver con el consumo de trigo y otros granos cargados de gluten y lectinas.

Sólo eliminando este grupo de alimentos, uno da un paso enorme en la mejora de la salud. Pero si se quiere ir un poco más allá en la salud intestinal, puede probarse con eliminar el consumo de carbohidratos en general. No es un consejo, sino una opción.

Cereal moderno = Peste moderna

La próxima vez que consumas un alimento elaborado con trigo moderno piensa en todo lo que acabas de leer. Recapacita en lo que le estás haciendo a tu organismo. Recuerda los efectos que su consumo puede provocar en tu salud.

Vamos a recordarlos... Subirá el índice glucémico, el azúcar en sangre. Fomentarás la caries en tu dentadura y el crecimiento de la barriga triguera. Te anotarás unos puntos más en la carrera hacia la diabetes.

Estropearás tu sistema digestivo, alterando el sistema inmunológico, y permitiendo que peligrosas toxinas alcancen tu cerebro. Vivirás con una bruma mental permanente (que sólo identificas cuando dejas el gluten).

¡Ah!, y me olvidaba de las incapacitantes cefaleas, episodios puntuales de depresión y ansiedad. Además la adicción al cereal creará un apetito incontrolado, comerás más, y almacenarás más grasa, opositando a la obesidad y a la diabetes. Y pondrás los cimientos para una demencia senil en alguna de sus variantes.

Desolador panorama. Todo por un chusco de pan.

No subestimes la amenaza cereal.

Si en tu caso, sufres de dolores de cabeza, prueba esto (es gratis): deja de tomar gluten por un mes y después analiza cómo te ha ido. No tienes nada que perder y mucho que ganar. Deshazte de la idea de que el cereal moderno es un alimento. Desactiva «la amenaza cereal». Reconoce y vence tu adicción.

Y, por favor, deja de decirte a ti mismo que no puedes.

Claro que puedes. Yo he podido.

VEINTISÉIS

LA SENDA DE LAS HADAS (2019)

LA SENDA DE LAS HADAS

SER HADA NO ES NINGUNA BICOCA. PARA EMPEZAR, LA diplomatura de hada se concede en escasísimos bosques secretos. Hay una larga lista de espera de candidatas y el camino o sendero que conduce a una hada a conseguir sus alas es largo y difícil.

El curso de vuelo es muy exigente con las candidatas.

No se conceden las alas a cualquiera.

Y la gran prueba son «los ocho senderos». Es fácil perderse en ellos.

Pero antes de contarte más sobre las hadas, quiero confesarte que poseo una colección de mariposas, aunque ya no las colecciono.

Lo cierto es que heredé de mi padre su colección, quien a su vez la heredó del suyo, mi abuelo. Yo la conservé de adolescente y contribuí a aumentarla durante algunos años hasta que mi hijo me hizo caer en la cuenta de un detalle que jamás habría sospechado.

Mi hijo me explicó que algunas aspirantes a hadas, las que no consiguen finalmente su diplomatura como tales, deben conformarse con convertirse en mariposas. Es lo que les toca si quieren surcar el cielo.

Las mariposas son aspirantes a hadas.

No sé si es verdad o no, pero la sola posibilidad de que sea así, hizo que desistiera de coleccionar mariposas. ¿Y si lo que tenía entre manos era una colección de hadas ensartadas en alfileres y no de lepidópteros?

Los hijos enseñan mucho, hablan desde el corazón, saben cosas que los adultos no recordamos. Por ejemplo, mi hijo es capaz de *hablar* con los árboles... ¡y estos le responden!

Lo sé porque una vez le perdimos en un bosque y los árboles le dijeron donde estábamos su madre y yo con toda exactitud.

Pero ese es otro asunto.

Sin duda, «la senda de las hadas» es larga y compleja. Es el camino de la magia.

Según parece, las hadas han de transitar por ocho senderos que son una gran prueba.

Necesitan, para diplomarse formalmente, transitar «los ocho senderos» que constituyen lo que en los libros antiguos de magia se llama: «La senda de las hadas», o el óctuple sendero. Y que queda descrito de esta manera:

Sendero 1

La primera senda es la *recta comprensión*: una hada debe aprender a discernir entre lo trivial y lo importante; y además diferenciar cuando es una cosa y cuando es la otra. En el momento en el que aprenden esta habilidad, ocupan su tiempo en lo esencial, sin pérdidas de tiempo.

Sendero 2

La segunda senda es el *recto modo de pensar*: una hada debe aprender a pensar con desapego de sus propios pensamientos. En su mente solo deben cruzar pensamientos desapegados y compasivos que la liberen de la ofuscación propia de los humanos. Una hada no defiende una opinión porque sabe que es una creación mental vacua y sin significado.

Sendero 3

La tercera senda es la *recta palabra*: para que una hada pueda ser útil al mundo es preciso que sus palabras estén libres de veneno, falsedad o frivolidad. Sus palabras acertadas curan, enseñan y protegen de las emociones insanas. Una hada cuida su vocabulario y nunca se permite el chisme.

Sendero 4

La cuarta senda es la *recta acción*: es sabido por todos que las hadas se comportan de un modo intachable, tanto en público como en privado. Sus actos hablan por ellas y sus nobles acciones van siempre encaminadas a aliviar sufrimientos en el mundo y a ayudar a todos los seres sensibles, sean plantas, animales o humanos.

Sendero 5

La quinta senda es el *recto estilo de vida* que aleja a las hadas de actividades perjudiciales para el planeta o los seres sensibles que lo habitan. Su modo de vida es sencillo y respetuoso con el entorno. A

las hadas se les enseña a conservar todo aquello que no pueden crear por sus propios medios, como nuestro planeta.

Sendero 6

La sexta senda es el *recto esfuerzo* que es aquel que pretende la auto superación cada día. Mejorar y aprender de modo continuo sin creer que por ser una hada se puede actuar con orgullo y desdén hacia los demás seres. La humildad del hada aspirante es la sexta condición para ganar sus alas. Y deberá esforzarse más que nadie para conseguir su diploma.

Sendero 7

La séptima senda es la *recta atención* que consiste en atender solo el momento presente y olvidar todo momento, ya sea pasado o futuro. Esta presencia es la que hace a las hadas eternas pues las libra de la atadura del tiempo. La presencia en el aquí y ahora es la materia central del programa para la promoción de hadas.

Sendero 8

La octava senda es la *recta concentración* que se resume en la fijación de la atención de las hadas en el único objetivo de hacer el bien, con exclusión de todo otro propósito. Evitar las distracciones en asuntos triviales y enfocar todas sus energías en lo esencial. Su propósito de vida es ayudar a expandir la felicidad de todos los seres.

Ocho sendas, ocho pruebas.

Cuando una hada ha transitado esas ocho sendas, y las conoce tan bien que se desenvuelve con soltura en todas ellas, es cuando está

por fin preparada para conseguir su diplomatura de hada y recibir sus alas.

¿Parece fácil?

No lo es.

Quien lo crea que trate de aventurarse por esas ocho sendas durante las veinticuatro horas de un solo día, sin salirse de sus lindes ni una sola vez, y que después opine.

Cuando lo entendí, tomé la decisión de liberar todas las mariposas de mi colección. Las deposité en un nido abandonado en un bosque del que no diré el nombre ni revelaré su lugar.

Ese bosque está sin duda habitado por hadas.

Y aunque mi hijo no las ha visto, ni yo tampoco, los dos las hemos sentido revolotear sobre nuestras cabezas en las tardes de verano. Y los árboles antiguos y sabios, que amamos abrazar cuando paseamos por el bosque, nos han asegurado que existen.

Y yo les creo.

Los árboles son sabios.

Si tú eliges creer en las hadas, y quieres saber más de estas extraordinarias criaturas, te aguardan tres cuentos de hadas, tres historias mágicas que alegrarán tu corazón.

VEINTISIETE

LOS 3 ÁRBOLES DEL DINERO (2019)

COMO SEMBRAR LA SEGUNDA SEMILLA DE RIQUEZA

LA RIQUEZA BENDICE A QUIEN MEJORA LA VIDA DE LOS DEMÁS; cuantas más vidas afecta y más profundamente, más riqueza obtiene. Sirve a otros para ganar.

¿Cómo se planta una semilla de riqueza?

A todos los efectos, una semilla es una «impresión mental». Y una impresión mental es una «plantilla energética»: una idea, un pensamiento, una creencia, una elección, un paradigma, una intención, una percepción... Ya me has oído decir que los ricos tienen una «plantilla», conocen «el método», disponen de un «sistema»... Pues eso.

- *¿Sembrar semillas? Me resulta familiar. Una vez le sostuve la mirada a una chica encantadora y añadí una sonrisa...*

- *¿Y el resultado de esa semilla?*

- *Tenemos tres hijos pequeños, nos casamos.*

- *¿Lo ves Álex? Sembraste una mirada, y algunas simientes, y cosechasteis una familia. Y así es cómo funciona todas las veces.*

- *Ya veo, todo va de semillas.*

- *Sí, aunque a veces no sabemos cuándo o cómo las hemos plantado. Actuamos inconscientemente, y el tiempo pasa. Más tarde, suceden cosas pero ignoramos de dónde proceden. Pregúntate siempre: ¿cómo he sembrado yo este resultado en mi vida? Y te pondrás al mando de tu destino.*

El mundo es la proyección en 3D de infinidad de semillas mentales de las que no somos ni conscientes. La materia es la cosificación de multitud de impresiones mentales. Por eso las personas sufren estrés por incertidumbre... porque les llueve de todas partes y no saben ni de dónde proceden los nubarrones.

En la práctica: anota cinco acontecimientos que festejas en tu vida. Y al lado, apunta la causa aparente; y a su lado, la causa no aparente sospechosa de desencadenarlo. Quisiera que seas consciente de que en tu experiencia gobiernan dos ámbitos: el implicado y el explicado. Uno invisible, y el otro, visible.

¿Por qué nunca consigues nada por tu cuenta?

Ya sabes que no conseguimos nada sin la colaboración de muchas personas. Por eso tu vida mejora cuando ayudas a mejorar otras vidas. En el fondo, todos somos Uno. Te ayudas ayudando, por eso funciona tan bien este principio. En mis años de *coach*, me sorprendía que tantos clientes me confesaran su deseo de ayudar a los demás. De algún modo, sabían que para prosperar debían hacer algo por los demás.

En la metáfora, la semilla es la intención de ayudar y los demás son la tierra fértil donde sembrar la riqueza mediante la ayuda. Ellos son el contexto donde la intención se manifestará.

Si has elegido ser rico, debes saber que precisas de muchas personas a las que ayudar (muchas vidas que mejorar). Y no porque necesites su dinero, ellas no te van a dar nada suyo, sino tuyo. No te dan dinero, te devuelven el tuyo.

Ahora, lleva este principio a tu empleo o negocio: tu jefe es el *vehículo* para recibir tu dinero de vuelta por medio del salario. Tu cliente es el *vehículo* para recibir tu dinero de vuelta por medio del valor que le entregas.

- *¿Te queda claro?, Álex.*

- *Hasta ahora he pensado que si lo conseguido me gusta, es meritocracia, es mérito mío. Y si lo que me pasa no me gusta, es culpabilidad, es culpa de alguien. Pero ahora, quitándome a mí de la ecuación, tanto en un caso como en otro, casi que me quedo más tranquilo.*

- *Sigues siendo el medio a través del cual ocurren las cosas en tu mundo. Todo ocurre a través de ti. Hay responsabilidad, pero no mérito ni culpa. Es un matiz importante. La responsabilidad es independiente del premio y castigo, eso son dos películas que se cuenta el ego.*

- *Ya veo. Bueno estoy dispuesto a aceptarlo. Es liberador.*

- *Y realista.*

- *Pero cuéntale eso a mi jefe, por ejemplo. ¡O a mi hermano!*

- No, Álex, este libro no es para cambiar a los demás, solo quiere ayudarte a transformarte a ti. Tú lo estás leyendo, no ellos. Por cierto, ¿tu jefe es de los que creen que cuando se consiguen los objetivos es mérito del equipo y cuando no es su culpa?

- No creo. En mi empresa todos van a lo suyo, menos yo que voy a lo mío.

Lector, necesitas a las personas (no su dinero). ¿Para qué? Para ayudarlas en sus necesidades. Recuerda que tu dinero lo recuperas a través de ellos. Jugamos un juego de mesa, llamado economía, en el que vas a ganar según lo que des. Olvida ese dicho: «trabajo para mí» o «trabajo por mi cuenta». Trabajas para todos los que te necesitan, por eso sales ganando. Todos deberíamos estar en el negocio de cambiar vidas.

En la práctica: si te preguntan a qué te dedicas, responde: «Gano dinero resolviendo problemas de la gente. Sirvo bien a las personas que tienen este problema concreto: _____». Ensáyalo unas cuantas veces hasta adquirir cierta soltura y confianza.

Por qué la pregunta: «¿qué negocio da dinero?» es una mala pregunta

Las personas que buscan una actividad que «dé dinero» se equivocan de enfoque. Cualquier actividad tiene el potencial de enriquecerte o empobrecerte. No es lo que haces, sino para quién lo haces, para qué, y cómo lo haces.

Hay restaurantes que ganan y otros que pierden, hay líneas aéreas que ganan y otras que pierden, hay tiendas que ganan y otras que pierden... Si cualquiera de esas actividades fuese un buen negocio, todos sacarían el mismo provecho. Pero no es así.

Para los budistas, detrás de cualquier fenómeno se halla la vacuidad, que no significa vacío, sino carencia de significado (neutro). En el sentido de que lo que ocurrirá depende del significado que se le da. El «potencial escondido» de las cosas es vacío porque resultará una cosa buena o mala según el sentido que se le da.

Es fácil hacer listas de buenos y malos negocios. Pero lo cierto es que en cualquier actividad se puede ganar o perder porque no se trata tanto de la actividad sino desde donde la desarrollas. Este es el secreto del «potencial escondido». La vacuidad de significado a priori. Nada es un buen o mal negocio por su propio lado, al margen de cómo lo planteamos.

No es un qué absoluto para todos, es quién y para qué.

No existe un «buen negocio» al margen de quien lo hace.

Pregúntate: «¿Esto crea beneficios, ventajas y éxito en otras vidas?»... Si es que sí, la opción es adecuada y funcionará siempre que te apliques en un excelente desarrollo e implementación. La puesta en escena cuenta también.

- Pero Raimon -dice Álex- yo soy quien soy y no puedo hacer nada al respecto.

- Te confundes, no sabes quién eres. En realidad eres como Dr. Jekyll y Mr. Hide, vives en la dualidad. Ya no recuerdas tu genialidad. Podrías dar mucho más de ti, eso es seguro. Ponte a prueba y lo comprobarás. Mejor aún, ponte entre la espada y la pared y verás de lo que eres capaz. No tienes ni idea del poder que atesoras dentro de ti.

- Ya lo he intentado, y nada.

- *¿Cuántas veces?*

- *... Ehhh, que recuerde, una vez.*

- *¿Una? Eso no te vale ni como calentamiento. Cuando hayas intentado lo que sea cien veces, ven y hablamos. Antes ni aparezcas por aquí.*

Y así es, la persona promedio hace un intento, o ninguno, porque se limita a suponer y, claro, las cosas no salen. Otras veces, se retira cuando surge lo difícil. Intentar es un verbo muy flojo, descártalo de tu vocabulario. Intentar es una pérdida de tiempo.

- *Ponme un ejemplo fácil.*

- *¿Lo ves? Hasta los ejemplos deben de ser fáciles para ti. No seas flojo y enamórate de lo difícil. Imagina que animas a alguien a montar un negocio. ¿Qué te dirá?... «Eso es difícil», se quejará. En realidad te está diciendo que no lo hará. Cada vez que alguien te diga que algo es difícil, te está diciendo que no va a hacerlo.*

- *Yo me he dicho eso mismo muchas veces.*

- *Pues ya sabes. Mira, Álex, negarte lo difícil es negarte lo que quieres. Porque todo lo que desees, y no tienes, es difícil para ti. ¿Cómo lo sé? Si fuera fácil para ti, ¡ya lo tendrías! Aplícate con tesón en lo difícil y tu existencia se hará fácil. Pero si te centras en lo fácil, tu vida será muy difícil a la larga.*

- *Ahora sí que me has dejado sin palabras.*

- *Busca lo difícil, pídetelo difícil para ti, y te aseguro que tu vida ascenderá a un nivel desconocido antes. Lo que ahora es difícil para ti es lo que más te transformará. ¿Y sabes qué? un día será fácil.*

En la práctica: busca problemas complejos y apúntate a resolverlos. Asume lo que otros descartan por difícil. Colecciona lo difícil, ahí está la mayor transformación de tu economía. Y llegará el día en que todo será muy fácil para ti, incluido ganar mucho dinero. Te será más fácil ganarlo que no hacerlo.

Resuelves tus problemas porque resuelves sus problemas.

Eres un agente al servicio de quienes puedes ayudar. Las empresas pagan a sus empleados porque les resuelven problemas; cuanto más gordos mejor les pagan. Y tú, ¿te has preguntado cuáles son los problemas por los que cobras cada mes?

No pidas un aumento de sueldo, pide a tu superior manejar dificultades mayores y el dinero aumentará en correspondencia. No puedo entender a los que se quejan en el trabajo de tener que resolver tantos problemas, si ¡son su garantía de empleo!

Grandes problemas, grandes ingresos.

Pequeños problemas, pequeños ingresos.

Ningún problema, desempleo y quiebra.

Por ejemplo, en mi caso, cuando escribo un libro, pienso en el lector, no en mí. ¿Qué necesita para sacar su vida adelante? Mi libro lo hará suyo aplicándoselo, yo solo gestiono su producción y los royalties. Los beneficios reales son suyos en exclusiva. Escribo libros que cambian vidas, por eso son *longsellers* que venden ejemplares por encima de la media editorial un año tras otro.

Como me centro en cubrir necesidades, en ayudar de verdad, mis necesidades se cubren. Yo gano porque mis lectores ganan. ¿No es un trato justo? Escribo libros para que los lectores cambien sus

vidas a mejor. Y eso mejora la mía de muchas maneras. Si te enfocas en tu audiencia, y en lo que más necesitan, eso acarreará un montón de cosas buenas para todos. Pero si pones foco más en «lo tuyo» que en «lo suyo», no te irá muy bien.

- *Ya, Raimon, pero no puedo evitar estar impaciente por recibir lo mío.*

- *Entiendo la impaciencia, Álex. Pero ¿estarías ansioso por algo que es seguro? Claro que no, pues sabrías a ciencia cierta lo que pasará, porque es ley. Es lo que estás aprendiendo ahora conmigo.*

- *Yo pensé que ya tenía suficientes preocupaciones en mi vida como para buscar más.*

- *Pues ya ves que no. Cuando estás en sus problemas, los tuyos desaparecen. Y si experimentas dificultades económicas es porque no has buscado suficientes problemas de otros para resolver.*

En la práctica: para aplicar este principio, mientras trabajas, enfócate en el cliente. Imagina cómo cambiará su vida a mejor, cómo se sentirá, cómo se beneficiará, sus resultados y su éxito. Imagínalo, visualízalo. Por la noche, recuerda lo que has hecho en tu jornada por los demás y después duerme tranquilo. Tus sueños se cumplirán cuando los suyos se hayan cumplido.

Cómo hacer escalable tu negocio

En mi caso, la *Ley de Escalabilidad* juega a mi favor por el tipo de producto que vendo: libros, *ebooks*, audio libros y video cursos. Mi mercado potencial abarca a todos los lectores de mis temas, en lengua española (adicionalmente algunos títulos están disponibles

en inglés). Tengo la suerte de escribir en la segunda lengua del planeta y la más bella. Eso abarca mucha gente, cientos de millones de lectores.

Además, una parte de mis productos son digitales (*ebooks*, video cursos y audio libros) con lo cual puedo producir una cantidad ilimitada de productos para una cantidad ilimitada de clientes. No hay restricciones, eso es muy escalable.

Vamos a tu caso: si vendes servicios deberías ampliar con productos, propios o ajenos, que complementen tu oferta. Analiza a tu competencia y descubre qué productos venden. Si ya vendes productos, podrías ampliar tu gama con una novedad anual. Tu nuevo mantra: un nuevo producto al año, por norma.

Por ejemplo, si posees un restaurante, tú trabajas para tu negocio; pero con diez restaurantes tu sistema trabaja para ti. ¿Ves la diferencia? Y esto es aplicable a todo, no importa si hablamos de pizzerías, *rent-a-car* o venta de apartamentos.

- *En mi caso, soy el dueño de una peluquería. Si quiero ganar más he de trabajar más. Eso no es escalable. ¿Cómo lo hago?*

- *Álex, si ofreces un servicio, como es tu caso, deberás empezar por crear un equipo de personas que trabajen en tu peluquería. De modo que pasarás a vender tu tiempo y el de tus ayudantes. Más servicios, más ingresos. Pero es solo el principio.*

- *¿Qué sigue?*

- *Crear una marca potente, un nombre en tu mercado de prestigio donde la gente quiera trabajar y también ser atendida. Un imán de personas. Sigue crear un método replicable por tus empleados,*

gente buena y bien pagada... Además podrás empezar a crear nuevos salones bajo licencia o en franquicia.

- ¿Y cómo empiezo? - preguntó Álex.

- Creando tu marca personal, promocionándote, posicionándote como un valioso experto en tu campo. Sí, es sencillo pero no fácil ni rápido. Lo que es seguro es que vale la pena.

Una combinación de venta de productos y servicios, además de crear un marca personal potente y un método que funcione de verdad... es riqueza extrema.

Olvídate de crear un negocio, crea una marca. Olvídate de crear un negocio, crea un sistema. Con una marca y un sistema eres imbatible.

En la práctica: vende, crece, delega, subcontrata, promueve, reinvéntate, posíciónate, sistematiza... Y todo esto hazlo al por mayor, muchas veces cada mes. Para servir más, apóyate en: marketing masivo, tecnología masiva y diseño masivo.

VEINTIOCHO

EL PODER DE LA DISCIPLINA (2019)

LA DISCIPLINA ES UN HÁBITO AUTOMÁTICO

CONVIERTE LA DISCIPLINA EN UN HÁBITO AUTOMÁTICO

Las personas disciplinadas diseñan rutinas en su agenda diaria. Están tan incorporadas a su agenda que se hacen sin pensar en ellas, son automáticas. ¡Guau! Imagina andar por la vida pertrechado con los hábitos ganadores de los megaexitosos. ¡Y sin tener que pensar en ello! Es como tener éxito y no saber cómo. Simplemente sucede.

Hábitos automáticos que son una segunda piel, parte del ADN, un estado mental. Casi ni se ven pero se notan y mucho. Me atrevo a decir que son involuntarios.

Los procesos automáticos son más fáciles de hacer que de no hacer. Exigiría más resistencia no hacerlos que hacerlo. Son tan automáticos que no hay esfuerzo.

Hábitos buenos o malos, pero según qué elige cada cual, su vida puede ser muy diferente. Somos hijos de nuestras elecciones

previas y también de nuestros hábitos.

Para ciertas personas:

- Ser ricos es más sencillo que ser pobres.
- Estar sanas es más natural que estar enfermas.
- Estar de buen humor es más fácil que estar de mal humor.
- Ser creativas es más normal que carecer de ideas.

Lo que es inconsciente y no puedes ver gobierna tu vida. Al ser parte de tu estructura, se hace invisible a los ojos (los ojos tampoco pueden verse a si mismos). Y la disciplina te gobierna como un estado mental. Está tan integrada que no puedes entender tu vida sin ella (la disciplina eres tú). No la *tienes* sino que es tu naturaleza.

Y al formar parte de tu mentalidad, lo toca todo. Eres disciplinado en todo lo que te interesa, e indisciplinado en lo que no te interesa (tal y como debe ser).

Cuando amas un resultado, y eliges ser disciplinado en sus causas, lo consigues. Te costaría más no hacerlo que hacerlo. Un ejemplo, cuando te enamoras no precisas que te motiven, o te obliguen, a citarte con la persona que amas. Al contrario, te enfocas en encontrarte con esa persona tanto como puedas. Es superior a ti y no paras hasta conseguirlo.

Lo automático ocurre sin pensarlo y sin ni vacilación. Está programado para que suceda. Ahora imagina: el éxito automático, la felicidad automática, la riqueza automática, la salud automática... No es ciencia ficción, cuando automatizas sus causas, los efectos no pueden no ocurrir.

Crea un hábito, hazlo automático y olvídate del resto... En piloto automático llegarás a cualquier destino mientras tu foco si acaso esté en otra parte.

Hábito automático = Éxito automático

Cuestiona tu nivel de éxito actual, niégate a aceptar el hecho de no tener el doble de éxito a estas alturas de la vida. Y si no te va bien en algún aspecto, plántate seriamente. Deja de hacer lo que haces y cambia de estrategia.

En realidad, el fracaso es antinatural. Estamos diseñados para ser exitosos, abundantes y felices. Y si eso no ocurre es porque hemos *hackeado* las instrucciones de la vida. Haz de lo bueno de la vida un hábito, regresa a tu configuración de origen.

Introduce el factor *in love* a todos tus asuntos. No te metas en lo que no amas al 100%. O en lo que no crees al 100%. Déjaselo a otros que lo quieran más que tú. Deberías perseguir todas tus metas desde el amor y no desde el miedo. Solo siguiendo esta pauta, amortizas mil veces el coste de este libro.

Ejemplo: una persona le dice a un virtuoso del piano: «Lo daría todo para tocar de ese modo a Mozart». A lo que el pianista responde: «¿Y qué cree que hecho al practicar ocho horas diarias durante treinta años?». El oyente se enamoró de los efectos, el pianista también se enamoró de las causas. Si te enamoraras tanto de las causas como de los efectos, no precisarías de la disciplina. Sencillamente no podría hacer otra cosa.

Amor por los efectos = Soñar
Amor por las causas = Triunfar

La pasión hace imbatible, desde luego, pero cuando se enfoca en el interruptor de activación.

Autodisciplina: elección sin imposición

Me gusta el concepto de autodisciplina porque define un matiz importante: la disciplina proviene de uno mismo, es una elección voluntaria. Y en ningún caso es una imposición que procede de afuera (orden).

Ya he señalado que disciplina significa ser discípulo de una idea: es amor en acción. ¿Cómo podría el amor imponerse? Si fuera forzado ya no sería amor sino tal vez interés o un gran autoengaño. La disciplina no puede ser nunca una imposición.

A estas alturas te preguntarás, ¿cómo entrar en estado de autodisciplina automática?

Hace años di con una regla de oro que he aplicado con mucho éxito. Me basta con recordarla para desvanecer todas las excusas y resistencias que me invento a la hora de pasar a la acción. Ante la duda: deja de pensar y muévete. Entre pensar y hacer, elige siempre hacer. El movimiento cambia la química de tu cerebro y te permite ver con claridad.

Aquí está la regla de oro:

Lo fácil a corto plazo lleva a una vida difícil a largo plazo.

Lo difícil a corto plazo lleva a una vida fácil a largo plazo.

Es la misma diferencia, en términos económicos, que hay entre gastar e invertir. Lo que gastas lo pierdes para siempre, lo que

inviertes lo recuperas aumentado. Es muy fácil de recordar: son dos frases simétricas que pueden cambiar tu vida. Lo hicieron con la mía.

Un ejemplo: preparar un examen siempre es incómodo, resulta más atractivo dedicar esa montaña de tiempo a pasarlo bien. Pero no superar una prueba te tira de la lista. No cuentas para el mundo académico y eso será para siempre. ¿No habría sido mejor invertir un par de semanas en prepararse y gozar del resultado por el resto de tu vida?

Otro ejemplo, zamparte un pastelillo ahora te proporciona una satisfacción en el paladar de cinco segundos que se convertirá en chichas que colgarán de ti por el resto de los tiempos. Disculpa que sea tan crudo pero quiero asegurarme de que ves la diferencia entre disfrutar un instante y disfrutar décadas.

Se han hecho estudios que miden el nivel de éxito de personas que persiguen la satisfacción inmediata, y todos pintan un futuro desolador. Los ganadores son personas que sin excepción son capaces de posponer su gratificación inmediata a otro momento futuro. Decenas de estudios demuestran que la disciplina es el hábito más importante para tener éxito. ¿Cómo no leíste este libro antes?

Yo lo tengo muy claro, amo lo difícil por sistema. No es porque sea muy sufrido, es que ya he comprobado las ventajas de proceder así. Así que dejo a los demás que gasten y despilfarren lo que quieran, yo invierto y reinvierto.

Me quedo con lo difícil, a veces durante mis jornadas me apunto incluso a lo imposible. Pueden pasarme a mí todo lo que les parezca

difícil, se pueden quedar con lo facilón. Sé que cuánto más difícil, mayor es mi recompensa.

Creo que se usa la palabra «difícil» gratuitamente: «esto es difícil», «es muy difícil», «no es nada fácil», «se hace complicado»... Están en boca de los *losers*. Cuando escucho esa palabrita sé que se usa como excusa. En realidad, lo que quieren decir es que no lo harán. Las personas no suelen elegir lo difícil, sino lo fácil, y por eso sus vidas son tan difíciles. Y lo expresan así:

Es difícil = No lo haré

Cuando alguien le pone la etiqueta de «difícil» a algo, lo archiva en el trastero de asuntos descartados. ¿Cuántos tienen un almacén de sueños rotos con esa etiqueta (difícil) pegada en su envoltorio? Al usar esa palabra expresan varias cosas a la vez. La primera es que ellos son «fáciles» ya que solo se atreven con lo fácil y no con lo difícil. Como son fáciles, sus logros también son fáciles. La segunda, que no lo harán.

Cuando los indisciplinados declaran algo como difícil, hablan desde sus miedos. Miedo a lo que sea: miedo a no saber hacerlo, miedo a lo desconocido, miedo al error, miedo a no conseguirlo, miedo al qué dirán, etc. Y el miedo es la ausencia total de amor. Es decir, declarar algo como difícil muestra una gran falta de compromiso: presencia de miedo y ausencia de amor. Lo siento por ellos, su vida podría ser muy diferente.

Recuerda este axioma: lo que nunca has hecho no puede ser difícil (¿si no lo has hecho nunca cómo sabes que es difícil?).

Te propongo no usar jamás (sí, jamás) esa palabreja deprimente (difícil), erradicarla de tu vocabulario. Si la oyes por ahí hazte el loco. «Difícil» es una expresión tan perdedora como «fácil». Dos conceptos surrealistas. Una persona evolucionada no usa esos dos términos porque no repara en el nivel de dificultad sino en el de compromiso. Hacen las cosas no porque sean fáciles o difíciles sino porque eligen hacerlas... ahora estoy parafraseando a John F. Kennedy.

Puedes probar a sustituirla por: interesante, apasionante, motivante... Es decir cualquier sinónimo que exprese: amor, pasión, compromiso... Y tu vida cambiará, garantizado.

Yo me pido todo lo difícil, lo fácil no me interesa. Cuando me enamoré de lo difícil, mi vida se hizo sencilla, suave y apasionante. Di un salto cuántico y pasé a otro nivel.

Disciplina automática: hábitos que construyen éxito

Un hábito, para mí, es un automatismo programado que se hace inconsciente. Más o menos. La idea es automatizar procesos deliberados que conducen a resultados predecibles.

Por ejemplo, mi hábito de andar media hora cada día a buen paso, forma parte de mi agenda. Puedo cambiar la ruta o no, es secundario. Lo que cuenta es el ejercicio aeróbico de baja intensidad. Mientras, para aprovechar el tiempo, escucho podcast de negocios, salud, espiritualidad... Es un baño de oxigenación y conocimiento. También dedico 10 minutos a ejercicios de fuerza y 10 minutos de meditación. Con veinte minutos por la mañana y treinta por la tarde salgo al paso. Parece poco pero con los años es mucho.

Otro ejemplo, cuando tomo mi café *bulletproof* del día aprovecho para leer unas páginas de los cientos de textos inspiradores que atesoro. Recargo mi mente y espíritu a la vez. Por mi casa han pasado miles de libros, aunque me deshago de ellos una vez leídos. Y solo retengo cerca de mí aquellos que son la leche.

Todo esto son hábitos programados, contruidos pieza a pieza, como un mecano. Suponen atención y trabajo mientras se construyen, pero adivina qué: una vez establecidos, ellos construirán un nuevo yo y una nueva vida. ¿No es genial?

Construye un nuevo hábito y él construirá una vida nueva. En efecto, puedes reinventar tu vida ahora mismo (diseñarla de arriba abajo). ¿Y cómo se hace eso? Averigua cómo piensan y actúan las personas que consiguen lo mismo que tú quieres conseguir. Es fácil averiguarlo porque lo comparten en redes sociales, blogs, vlogs, videos, libros, entrevistas, etc. Después implementa los nuevos paradigmas (software actualizado) y nuevos comportamientos (hardware renovado). Y espera acontecimientos... el castillo de fuegos no tardará en empezar.

No hay nada más revolucionario en la vida que revisar los paradigmas dominantes y desechar las creencias que han demostrado ser inútiles (no digamos ya las que han resultado contraproducentes). Demasiada gente cree demasiadas cosas que nunca han sido verdad. Llevan a cuestas una mochila de piedras que no les deja avanzar; y como no la ven, creen que no pueden.

Si quieres saber cómo actualizar tus programas mentales, te diré que es tan sencillo como actualizar tus app o el sistema operativo de tu ordenador. Haz esto: busca a los autores que admiras, y síguelos. Cuando alertas de aviso de un nuevo libro, dale a: comprar, leer,

subrayar lo que te sirva, enviarte las notas a tu PC, imprimirlas, releerlas e instalarlas en tu mente.

Es como construir un auto, al que después te subirás, y que está programado para llevarte al destino para el que se diseñó. Sin extravíos. Mejor aún, es un cohete, al que te subirás, cuyo plan de vuelo te llevará a la Luna. Eso para mí es un hábito: un cohete. ¡*Rocket man!*

Aviso, un cohete te lleva muy rápido (seguro que vas a despeinarte) a donde sea que apunte. Si se trata de un capullo con malos hábitos, la miseria es su siguiente parada. Pero si se trata de una persona guay que aspira a la iluminación, terminará en algún lugar molón. Hay malos y buenos hábitos y nuestra tarea es elegir cuidadosamente. Formúlate esta pregunta para hacer la colada vital: «¿Esta creencia / comportamiento a dónde me lleva?».

Lo dicho, colecciona creencias y comportamientos ganadores, y el éxito será inevitable, pase lo que pase a tu alrededor. El contexto es irrelevante para aquellos que arman a su alrededor el contexto del éxito. Crea tu plataforma de autolanzamiento como hombre/mujer-cohete, apunta a las galaxias que planeas conquistar. El amor es tu combustible, los motores son tus hábitos automáticos apuntando a las estrellas... 3, 2, 1, ¡Ignición!

las tres ideas en dos frases:

1. Un hábito automático te permite automatizar los protocolos de éxito para que sea inevitable. Todo deseo lleva adheridos unos hábitos: descúbrellos, implántalos y replícalos con disciplina.

2. Busca lo difícil y desprecia lo fácil. Las vidas facilonas no conducen a conseguir los deseos de la gente ni a su transformación como seres humanos.
 3. Construye un hábito y comprueba como disciplinarte en él construye una vida nueva a tu alrededor. Un hábito automático te da mucho más de lo que te cuesta.
-

VEINTINUEVE TU MENTOR DE NEGOCIOS (2019)

APLICAR LO QUE SABES PARA GANAR MÁS

UNO DE LOS HÁBITOS COMUNES ENTRE LOS EMPRENDEDORES ES la pasión por la formación.

Amamos las librerías y las formaciones.

Aprender dignifica... pero ¿dónde está el límite, si lo hay? ¿Cuándo es momento de parar de aprender para pasar a aplicar lo aprendido? ¿No podemos incurrir en un exceso de aprendizaje que nunca se aplicará?

Me preocupan las inversiones (incluso las de tiempo) que no dan rendimiento. A fin de cuentas, saber más ha de conducir a unos mejores resultados. Lo que no quisiera es que nadie caiga en la adicción de...

Aprender por aprender

Aprender no tiene nada que ver con conseguir información. Va más allá, tiene que ver con transformación.

Se confunde información con transformación. Si el principio del sociólogo y economista Vilfredo Pareto no falla, al menos el 80% de quienes reciben una información no la aplicará en su vida. Pero el resto, un 20% o menos, sí lo hará, experimentará con ella, y ocasionalmente la convertirá en transformación. Y su vida nunca será igual en algún aspecto.

Si lo que sabes no te cambia es que no lo sabes (o no es verdad).

En las últimas décadas, el volumen de información se ha multiplicado de manera exponencial. La información está disponible en todos lados y, por sí misma, tiene un valor muy pequeño, hasta que no se revela cómo aplicarla y usarla.

Deja las lecturas informativas, y mejor procura lecturas transformadoras. ¿Percibes la diferencia? Cada una de tus acciones debe convertirse ahora en una acción que facilite tu transformación.

Vamos a examinar tres verdades:

Verdad 1: La información crea adicción a nueva información. De este modo un libro lleva a otro libro. Un curso a otro. Se llega a una parálisis por el análisis o a una sobredosis de información. Es frecuente encontrar un libro que contradice a otro libro, y autores con opiniones contrarias. Al final, uno ya no sabe qué pensar. Y la mente entra en un bucle sin salida en el que aprende y olvida, aprende y olvida... Todo lo que se aprende será olvidado porque lo que no se usa se pierde. Dentro de este bucle de adicción por el conocimiento, uno acaba siendo víctima de una sobredosis de datos que conduce al bloqueo.

Verdad 2: A medida que aumenta la sobre información, aumenta el abismo entre saber y hacer. Es un *gap* que crece y crece: la diferencia entre lo que se cree saber y lo que se hace es inmensa. Este abismo es cada vez más grande, y cuanto más sabe uno menos acaba haciendo. Termina confundido en un mar de información y no sabe ni por dónde empezar. Las personas creen que para empezar lo que sea, antes deben dominarlo. ¿Cómo, si sólo se sabe lo que se hace?

Verdad 3: Lo que impide a las personas tener éxito no siempre es lo que no saben, sino lo que saben y no es verdad. Tal vez fue verdad alguna vez, pero quizá ya no está vigente. Las verdades de ayer son las mentiras de hoy. Es como estar preparado para un mundo que ya no existe. Todos necesitamos desaprender para seguir aprendiendo. Sí, desaprender lo que ya no es válido, lo que ya no sirve, lo que ya no está vigente... Y una vez que nos deshacemos de información chatarra, obsoleta, podemos reaprender.

Toma conciencia de que en este momento hay una sobrevaloración de la información (pero no del conocimiento), y se abre una enorme brecha entre el saber y el hacer (procrastinación). A la vez, existe una gran necesidad de desaprender para reaprender.

Vamos a profundizar en este problema.

Problema: saber y no aplicar

¿Dónde empieza el problema? En la mentalización de contenidos. Es decir, en aceptar información como materia teórica pero no como experiencia práctica. Hay muchas personas que buscan entender el mundo. Tratan de entender la vida cuando no hay nada que entender. En realidad, sólo quieren entender, pero no comprobar. No desean aplicar lo que dicen haber aprendido. Es fácil reconocerlas, porque te dirán cosas como: «eso ya lo sé, eso ya lo oí, ya leí ese libro»...

En alguna ocasión, cuando hablo con alguno de mis lectores, escucho algo parecido: «Raimon, he leído todos tus libros...». Y yo pienso: ¿sólo los leyó?, ¿le habrán servido?, ¿hizo algo con ellos? No es que lo dude, es que yo me enfoco más en la práctica que en la teoría. Otras personas me dicen: «Raimon, tengo todos tus libros». Y yo pienso: «perfecto, los tiene, los compró... pero ¿los ha leído?». Lo cual es aún más inquietante.

Lector, la vida no es para entenderla es para vivirla, no existe un mundo teórico y otro práctico. Por ejemplo, ¿a alguien se le ocurriría tomar un curso de natación por correspondencia? ¿O un curso de esquí alpino con un audiolibro? Seguramente no, aunque no pondría la mano en el fuego por esto. La vida es 100% práctica, cuando alguien te hable de teoría, date la vuelta y huye porque te está hablando de algo que no existe. No busques conceptos, mejor busca comportamientos; y mejor aún, busca los resultados de esos comportamientos.

Sucede que cuando «mentalizamos los contenidos» y no nos exigimos comprobarlos, los olvidamos y no hemos aprendido nada. Es una pérdida de tiempo y un auto engaño. Es lo que ocurre por preferir las creencias a las experiencias. Como autor de este libro,

me gusta experimentar y compartir lo que aprendí en base a lo vivido.

He comprobado que muchas personas se conforman con saber, porque se dicen a sí mismas: «no lo hago, pero al menos lo sé». Parece reconfortarles. Se sincero, ¿cuántas veces has leído en un libro algo con lo que estás de acuerdo pero que olvidas aplicar?

Saber implica responsabilidad. No aplicar lo aprendido te recuerda que no te quieres a ti mismo: pues no te das lo que deseas o no te das lo que aprendiste. No te das lo que puede cambiar tu vida. Creo que es peor saber y no hacer, que no saber. Por lo menos, la ignorancia está excusada de aplicar el conocimiento que no tiene (pero no está excusada de salir de ella).

Lo que no haces te lo robas a ti mismo. Saber y no hacer es un acto de deslealtad contigo mismo. Y un atentado a tu autoestima.

Por encima de todo, saber y no hacer es un síntoma de baja autoestima. Porque una persona que se ama a sí misma está dispuesta a aplicar lo que sabe y darse el mejor de los regalos que puede hacerse: el conocimiento aplicado. La transformación.

Antes dije que hay un enorme abismo entre saber y hacer. Y si te has preguntado a qué se debe esta brecha o, mejor dicho, cuál es la razón de que cada vez sepamos más, pero hagamos menos, tenemos una respuesta para ti. En pocas palabras, se debe a que es más fácil aprender algo nuevo que aplicarlo. Sí, estar de acuerdo es fácil, pero comprobarlo ya no lo es tanto. Dicho de otra forma, es más fácil ir a la escuela a aprender que a un empleo a trabajar.

Las preguntas que deberías hacerte a diario son: ¿qué hago con lo que sé? y ¿cómo me aplico lo que he aprendido? Las preguntas

ante un nuevo aprendizaje son: ¿cómo puedo usar esto?, ¿cómo bajarlo a tierra? y ¿qué hay en esto para mí?

Es fácil diferenciar el conocimiento de la información. El conocimiento implica un cambio de comportamiento (transformación), y el conocimiento es sólo una anécdota a nivel mental. En el mundo hay gente muy bien informada pero no les sirve de mucho, y sus logros son mediocres. Esta es una de las razones por las cuales en el mundo hay más sabihondos que sabios.

Un sabio entiende de pocas cosas; pero las que sabe, las sabe muy bien. Un sabihondo dice entender de todo, pero no es un maestro en nada.

La información implica olvido, a menos que se convierta en conocimiento, es decir, en experiencia, y ya no pueda ser olvidada. La razón es sencilla: porque entonces no se trata de lo que sabes, sino de lo que eres.

Si no se hace, no se sabe. Los resultados no engañan, haz la prueba: ¿concuerda lo que sabes con lo que obtienes? Si la respuesta es no, entonces es que sabes menos de lo que crees. La vida y el mundo no engañan, son un reflejo de quién eres.

Estamos de acuerdo en que saber y no hacer es un problema que exige una solución.

Vamos a por ella.

Solución: convertirte en lo aprendido

Cuando sabes de verdad, conviertes lo aprendido en una actitud o en un comportamiento. Ya no sabes, eres. Lo llevas incorporado en

tu *software*. Las creencias bajaron al mundo de las cosas y se hicieron visibles a los ojos. En este momento, ya no hay diferencia entre la dimensión material de los hechos y la dimensión mental de las creencias. Hay una correlación directa y absoluta entre ambas dimensiones, que se llama coherencia, y eso es una fuerza de propulsión imparable. Se coherente con lo que sabes y serás imparable.

Lo que sabes se ha convertido en tu ADN. No es una información en tu mente. En ese momento, tú ya no sabes, tú eres.

Has creado un nuevo yo. Y no puedes dejar de ser la nueva persona en la que te has convertido. Has hecho un salto cuántico y has dejado atrás el ser que solías ser. Por ejemplo, cuando aprendes a conducir, dejas de ser un novato para convertirte en un conductor. Y cuando aprendes: a nadar, a ir en bicicleta, a hablar, a correr, etc. Todo ese conocimiento pasa a formar parte de ti, es experiencia práctica. Y ya no puedes olvidarlo.

Y, sin embargo, cuando simplemente mentalizas la información, la archivas y pospones, la memorizas; y acabarás olvidándola, tarde o temprano. Sí, lector, si aprendes algo de este libro será practicándolo, no leyéndolo.

Mi mejor consejo en esto «deja de ser tú». Deja de ser la persona que piensa en una vida mejor y conviértete en la persona capaz de crear una vida mejor. Sólo así pasarás de pensar a manifestar.

Si te preguntas si te bastará con saber más, hemos de decirte que no será suficiente. Por una sencilla razón: el inconsciente está al mando de tu vida. Tu parte consciente es apenas un 4% de tu programación total. El resto, el 96%, es la programación de tu

inconsciente. Así que deberás reformular tu inconsciente para que concuerde con aquello que tu consciente está deseando ahora.

Si buscas un cambio real, deberás crear un nuevo cerebro (nuevas conexiones sinápticas). Y un nuevo cerebro es el resultado de nuevos programas (paradigmas). Está demostrado que podemos modificar el *hardware* (el cerebro) simplemente cambiando el *software* (la mente). Pero esos nuevos programas han de ser instalados, incorporados, y hechos correr cada día.

Pensar de un nuevo modo te conducirá a actuar de un nuevo modo, lo que te llevará a sentirte diferente. Del consciente al inconsciente. De un programa mental a otro programa mental. Tu situación actual no es el problema, el problema está en que no quieres dejar de ser el de siempre (o desaprender para reaprender).

Cuando tú cambies, tu vida cambiará; no porque alguien te premie sino porque es la ley.

Hoy sabemos que el éxito depende en un 15% de la aptitud y un 85% de la actitud. Lo que refuerza la idea de que no ocurre «lo que sabes», sino que ocurre «lo que eres». Una vez más, acumular información no te servirá de nada. La clave está en incorporar esa información a la experiencia y obtener resultados acordes.

Invierte en actitudes y hábitos de éxito, después de haber invertido en información de éxito.

Veamos ahora tres actitudes, que combinadas, activan el hábito de la grandeza:

1. Grandeza como estado de conciencia.
2. Grandeza en piloto automático.

3. Grandeza como hábito.

La grandeza no es tamaño, es cualidad, y cuando envuelves todos tus actos con ella, la grandeza es rutinaria.

Pronto descubrirás que es más fácil ser grande que pequeño. Entre otras cosas, porque has sido creado por la Grandeza y estás diseñado para ser grande. La pequeñez es una anomalía, un desvarío en el camino evolutivo de reconocernos como divinidad. Es una mala interpretación de nuestra identidad.

El mayor éxito es hacer de la grandeza un hábito, una rutina, de tal modo que no puedas dejar de ser grande. En ese momento, te es más fácil tener éxito que no tenerlo, y te es más fácil ganar dinero que no ganarlo.

Para terminar, una cosa más: recuerda siempre que la gente que tiene éxito hace cosas que los que no lo tienen no hacen. Pregúntate: ¿qué es lo que no estoy haciendo que me está separando del logro? Nuestra respuesta es una única palabra: autodisciplina.

No te incomodes con esta palabra. Disciplina es un concepto espiritual que no tiene nada que ver con obligación o sacrificio. Disciplina viene de ser discípulo, de servicio. Y autodisciplina es ser tu propio discípulo, es servirte a ti mismo. Es adherirte a tus ideales y principios. Cuando te sirves a ti mismo, te honras y manifiestas tu autoestima.

La disciplina no es externa, es interna. No es obligación, es ambición sin egoísmo (ambición iluminada).

La disciplina te lo da todo, la indisciplina te lo quita todo. Este es un asunto tan determinante que he escrito un libro completo sobre el tema, «*El poder de la Disciplina: el hábito que cambiará tu vida*».

Y ahora veamos cómo articular la disciplina...

TREINTA IMPERIO DIGITAL (2020)

TU PLATAFORMA DE EXPERTA

PREPÁRATE PARA UNA NUEVA ECONOMÍA: LA DIGITAL. Y PARA LA industria del conocimiento. Tu materia prima es la información y los bits. Tu producto, la educación. Tu mercado, el marketing digital, el diseño, la consultoría, los contenidos... cualquier trabajo que te permita ser una emprendedora remota (a distancia). El mundo es tu despacho.

Conocimiento + Tecnología = Negocio Digital

Al igual que durante la conquista del oeste americano, enormes cantidades de terreno digital están ahora disponibles, a un precio regalado, para colonos digitales que se aventuren a explotarlos. Es una conquista que se dirime en la nube digital y hay gigabits para todos los que deseen sembrar en ese terreno fértil. Y una de las recompensas es la posibilidad de conseguir un mejor trato fiscal al elegir en qué parte del mundo te conviene tributar (ver enlace en recursos).

En esta era, necesitas ser diferente, digital, ubicua y global. Internet nació para informar, después para comunicar y entretener, le llegó el turno para vender. Internet es el primer mercado comercial del mundo porque nos incluye a todos.

Es hora de monetizar tu conocimiento. Sé lista, sé digital. Convierte lo que sabes en una fortuna. La belleza de la industria de expertas es que es escalable y sistematizable porque tú tienes otras cosas en tu vida, además de tu trabajo.

Los ladrillos sobre los que edificar tu Imperio:

1. Tendencias
2. Conocimiento
3. Tecnología
4. Comunicación

Si vas a crear tus infoproductos, como buena experta en tu tema que eres, al principio verás que es complicado vivir de tus royalties o derechos de la propiedad intelectual. Son una propina, al menos al principio. Muy pocos sabemos cómo convertirlo en un medio del que puedas vivir muy bien. Como todo, es cuestión de maestría y tener un sistema.

La suma de diferentes tipos de ingresos son lo que salvarán tu facturación a fin de mes. La mayoría de las infoemprendedoras trabajan en productos digitales; pero hasta que puedan vivir de los ingresos pasivos de sus productos, deberán combinar diferentes líneas de negocio: *coaching*, mentoría, consultoría, entrenamiento online, servicios, marketing de afiliación, eventos presenciales, seminarios, conferencias, etc. Después, con el tiempo, podrán reducir su oferta y cuidar su *life way stile*.

Ahí entiendes que son tu tarjeta de presentación y el medio por el que estableces credibilidad: sabes de lo que hablas. Pero más allá de los royalties descubres un día que sí puedes vivir, y muy bien, de tus honorarios como: conferenciante, formadora, consultora y mentora. Para que te hagas una idea, los músicos no pueden vivir de sus discos pero sí de sus conciertos.

Sé una estrella del rock en tu mercado como experta. ¡Yeah!

Si un ídolo de la canción crece en el escenario, tú, como experta, vas a exhibirte en tu plataforma de experta y vas a brillar para el mundo. No te preocupes, al principio no necesitas ser una celebridad, aunque podrías acabar siéndolo.

Estamos en la era del conocimiento, y en ella, lo que sabes vale dinero (si lo aplicas a mejorar las vidas de tus semejantes). ¿No es una gran noticia? Lo que sabes se puede entregar de forma presencial y también online. De modo que puedes alcanzar e impactar miles de vidas, a distancia, incluso cuando duermes o descansas.

No conozco mayor felicidad que trabajar mejorando vidas, aprendiendo mucho y enseñando todo lo que aprendes a los que lo necesitan. Es como si te pagasen por leer libros del tema que más te apasiona, porque así es en realidad. Y mientras tanto, monetizas todo ese conocimiento en un flujo de caja que converge en tu cuenta bancaria.

Una experta aprende a aprender y después aprende a enseñar. Y el modo de conseguir ambas cosas es haciéndolo. Recuerda que la materia prima es conocimiento en estado crudo y hay que hacerlo digerible y transferible a las vidas de los clientes.

Tu trabajo es convertir lo complejo en sencillo, incluso en evidente.

Tu misión es inspirar cambios, suministrar estrategias, crear contenidos asombrosos, cambiar perspectivas caducas, solucionar problemas, romper paradigmas obsoletos, acompañar a la cima a las más valientes, mentorizar a quienes quieren brillar con luz propia... Tienes el mejor trabajo del mundo y ahora se trata de convertirlo en un negocio de verdad.

La industria de expertos ya arrancó y está abanderada por hombres y mujeres que entregan sus mejores consejos a sus mercados utilizando diferentes formatos, muchos de ellos digitales.

Una experta es mucho más que una coach o una mentora. Por lo común, asume cinco roles y esos solo son uno y no el más rentable, por cierto.

Su producto es intangible, conocimiento útil listo para ser aplicado y va dirigido a personas de todo el mundo que necesitan saber lo que ellas saben. Su público desea descubrir la solución que aplicaron al mismo problema y está dispuesto a pagar por esa información.

Problema = Oportunidad

Si estás pensando en que no fuiste a la universidad o careces de certificación, te diré que tus credenciales son tu experiencia de vida y tus resultados. Ni más ni menos. A aquellas a las que esto les suene arbitrario, les diré que las facultades están seriamente amenazadas por YouTube como plataforma educativa.

Tu conocimiento es valioso y debes aprender a pulir el oro que atesoras.

Tu autoridad es fruto de tus experiencias de vida y de ponerlas al servicio de otras personas que ahora afrontan los mismos desafíos que tú misma resolviste en el pasado.

¿Has tenido una vida fácil? No lo puedo creer, pero si crees que no tienes nada que enseñar a nadie, aprende a hacer muy bien algo concreto (aunque sea punto de cruz) y busca a alguien que quiera aprender de ti. Listo.

Tu conocimiento transferible es tu activo número uno y tu mejor propuesta de valor. Y para ponerla en valor deberás desarrollar una plataforma digital que te permita ofrecer tu *know-how* al mundo.

Lo primero que necesitas es un *laptop* promedio y una conexión wifi.

Lo segundo, una libreta y un bolígrafo.

Lo tercero es tiempo para pensar.

Decide tu tema, tu nicho, tu micronicho. Define el problema que resuelves y la solución que proporcionas. Esta es la parte importante: un método que conduzca a las personas desde donde están hasta dónde quieren llegar. Establece después de qué modo lo comunicarás a tu audiencia. Aquí te ayudará aprender lo esencial en *copywriting* y *storytelling*.

Cuando dispongas de tu método propio, deberás convertirlo en una marca. Ánimo que tú puedes.

Y siento no poder explicarte cada uno de estos pasos al detalle porque es imposible hacerlo en tan poco tiempo y espacio. Te aconsejo que te registres en Amazon y, desde tu cuenta, te leas al menos dos ebooks de cada uno de esos asuntos. Yo lo hice, estudié

centenares de ebooks. Aunque lo que te enseñará más rápido es empezar a actuar.

Ahora, crea contenidos para compartir en: YouTube, redes sociales, podcast/blog, artículos, informes y algún libro. Mientras creas notoriedad y credibilidad con el marketing de contenidos, vas haciendo crecer tu lista de fans.

El dinero está en el contenido.

Una vez lo hayas creado, posees una propiedad intelectual, un activo digital, que trabajará para ti en modo perpetuo. ¡Qué belleza!

Es hora de diseñar tu embudo de ventas y de crear tus primeros productos. Algunos gratuitos; la mayoría, de pago. Algunos muy asequibles, otros de alto ticket.

Tendrás que dejarte ayudar por algún manitas en informática y comprar algunos *software* o programas para crear tus productos digitales: diseños, editar vídeo, editar audio, escribir y convertir archivos, dictar con la voz, mantener reuniones online, emitir webinars, lanzar newsletters... Y registrarte en plataformas online para subir tus videocursos, subir tus audiolibros, subir tus ebooks, buscar palabras clave, subcontratar freelancers, comprar fotos... y una infinidad de cosas más.

Nadie dijo que fuera ni fácil ni rápido. Lo bueno se hace de rogar, pero... ¿qué es todo ese trabajo comparado con la felicidad de trabajar desde cualquier parte y vender online?

Eso es todo. Deberás perdonarme que no entre en detalle en todos estos aspectos porque, en ese caso, debería crear una enciclopedia. Mejor ven a mi Programa Experto y entraremos más en detalle. Aunque he de decirte que necesitarás andar sola, caerte

y levantarte. No pretendas construir tu imperio en la mente, sino hacerlo en la nube.

Los canales varían en cada momento, los programas se sustituyen unos a otros con el tiempo, todo va muy rápido y necesitas ir adaptándote a los nuevos tiempos. Prefiero explicarte el «Qué» antes que el «Cómo», porque, si bien el destino es el mismo (la felicidad digital), los caminos cambian continuamente.

En pocas palabras, para monetizar tu don:

- Identifica un problema al que le tengas ganas.
- Protocoliza la solución que has encontrado.
- Comunica la buena nueva a tu mercado potencial.
- Crea múltiples servicios e infoproductos para tu audiencia.
- Construye tu lista de fans.
- Construye los canales de venta de tus infoproductos.
- Promociónate y vende online.
- Vive en cualquier parte del mundo.
- Sé feliz haciendo a otros felices.

(Nota: no se nace con un don, eso es un mito. Tu don es un regalo que te haces ti misma, desarrollando una habilidad durante no menos de 10.000 horas de práctica).

Y una última recomendación, no entregues información (eso ya lo hace Google y gratis), debes transmitir «conocimiento dinamita» que cambie vidas. Tu trabajo no es informar sino transformar. Continuemos.

seis maneras de averiguar lo que la gente quiere comprar

La clave para vender más es vender lo que la gente quieren comprar. Aunque parece una obviedad, te asombraría la cantidad de gente que crea un producto porque le apetece y luego busca a alguien que lo quiera. Y es precisamente al revés: primero averigua qué quieren y luego ofréceselo.

Este es el error número uno de los emprendedores novatos e ingenuos.

Te sorprenderías de cuantos profesionales de la formación crean un producto antes de sondear el mercado, y solo después de crearlo, se dan cuenta de que se han equivocado con su idea. Recuerda desarrollar y vender lo que el mercado quiere comprar. Vete a lo seguro.

Y la pregunta es ¿qué quieren? (desean o necesitan). Hay un principio en el marketing que dice: «vende para aliviar su dolor o vende para saciar su ambición». En eso gasta dinero la gente. Otro detalle: gastan más en resolver problemas que en prevenirlos, tenlo en cuenta.

De nuevo: ¿cómo saber qué quiere un comprador?, ¿cuáles son sus problemas? y ¿cómo saber lo que está dispuesto a pagar?

Veamos 6 señales de negocio latente para valorar una idea de negocio:

1. Llama a la asociación profesional de tu mercado y entrevista al director. Pregúntale: ¿Cuáles son los 3 grandes problemas en la industria? Al indagar en la asociación (que conoce el mercado porque lo estudia cada día), obtendrás información real, en vez de tratar de adivinar con una bola de vidrio como hacen los aficionados.

2. Habla con tus clientes actuales y también con los potenciales, y pregúntales por sus problemas actuales y en qué no están hallando alivio. Preguntar.

3. Asiste a ferias, eventos y conferencias. Haz *networking*, comenta que estás pensando en ofrecer un producto o servicio que aborda los principales problemas; pregunta lo que estarían dispuestos a pagar por semejante solución y qué resultados esperarían por ese precio.

4. Haz pequeños anuncios en Facebook que ofrezcan un producto o servicio que estás considerando lanzar. Si la respuesta es baja, ya te puedes imaginar que no hay mucho interés en ese producto o servicio, y lo sabrás antes de gastar tiempo y dinero en el desarrollo.

5. Recluta clientes para un programa de prueba, en beta, donde se seleccionan personas para recibir una versión de prueba gratuita de tu producto. Son clientes de prueba. Cuando hayan completado las pruebas y sacado conclusiones, puedes lanzar la campaña de marketing para el resto de la lista de potenciales.

6. Entra en Amazon, busca en las diferentes secciones de libros, trata de ver en dónde encaja tu idea de producto o servicio. Examina cuántos libros hay publicados de ese tema, cuántas y qué valoraciones obtienen, qué problemas y soluciones abordan... Trata de deducir si es un tema o mercado en subida o en bajada.

En fin, si eres mujer, tira de tu intuición; si eres varón, tira de olfato.

Considera que las personas somos muy parecidas y casi todos afrontamos los mismos problemas. Rehúye de ideas de productos rebuscadas y estrambóticas. Aplica el sentido común y no te equivocarás.

En síntesis: busca un dolor que precise de un analgésico, conviértete en ese analgésico; y te aseguro que contarás muchos billetes.

Levanta un imperio digital

Imagina la diferencia en tres de estas dimensiones profesionales:

- Tener un empleo.
- Sacar adelante una profesión liberal.
- Crear un negocio propio.
- Levantar un imperio (digital, inmobiliario, empresarial...).

Son tan diferentes como vivir en la galaxia Andrómeda o en la Vía Láctea. Cada uno de esos mundos se rige por leyes diferentes y crea experiencias diferentes. Solo cuando sales de un eco hábitat profesional y entras en otro, puedes percibir las enormes diferencias. A medida que bajas en esa lista, encuentras el camino más despejado y eso es por una única razón: aumentan las dificultades. Pero créeme, vale la pena adentrarse en el agujero de gusano que te conduce a la galaxia de la libertad financiera y la libertad extrema.

Aquí me referiré a levantar un imperio, y más en concreto, a crear un imperio digital. Si vamos a jugar, hagámoslo a lo grande. Para el resto de opciones, encontrarás muchos otros libros que filosofan acerca de cómo montar un negociete. ¿Me sigues?

¿Qué es un imperio? En el sentido político (el cual no nos interesa), tiene que ver con una nación dominante en fase expansiva territorial y culturalmente. Da un poco de mal rollo. Pero a lo que vamos, su

sentido económico, es un patrimonio financiero diversificado y sólido que aúna activos y sus rentas o beneficios. Esto ya da buen rollo. ¿Quién no quiere crear una plataforma económica que le libere de estar buscándose la vida todo el santo día?

Forjar un imperio digital te convierte en una magnate digital. ¿A que esto empieza a ponerse divertido? Sí, hay una gran diferencia entre una magnate y una empleada, una profesional, una emprendedora o una empresaria... ¡magnate! Al igual que un emperador o una reina, tu trabajo consiste en expandir tu imperio digital en el terreno digital. Nada de invasiones, ni de conquistas, ni de competir, ni mucho menos de saquear o apoderarse del mundo mediante conspiraciones silenciosas... En la dimensión digital hay espacio para todos por la sencilla razón de que es ¡infinita! Cabemos todos.

Las propiedades digitales pueden crecer ilimitadamente, porque no necesitan espacio físico para crecer, solo necesitan un puñado de gigabits en la nube.

Tu imperio digital crece cuando:

- Tú creces.
- Aprendes más de menos.
- Creas una marca personal.
- Te posicionas como experta.
- Educas y sirves a otros.
- Sistematizas, digitalizas, delegas.
- Creces y diversificas en infoproductos.

Y si tu imperio digital crece, crece tu imperio de derechos o royalties. Devienes rica en tu nicho (nichoemprendedora) o millonaria de

portátil. El mejor problema del mundo es no saber cuánto ganas cada mes. Apúntate a padecerlo.

Cuantos más infoproductos creas y vendes, más ingresos llegan a tu banco a final de mes. A medida que aumentan tus ingresos por la propiedad intelectual, puedes permitirte rechazar propuestas que no cuadran con tu ideal, lo que se dice no necesitas trabajar para vivir y empiezas a elegir tus proyectos (entrevistas, conferencias, formaciones, eventos y congresos...). Tu imperio digital financia tu estilo de vida, pero ya no lo corrompe.

Para poder triunfar, una infoempresadora ha de reunir tres méritos que son muy difíciles de encontrar juntos: comunicar bien, saber de marketing y dominar las herramientas digitales. Algunas veces la buena autora crea un contenido increíble, pero descuida el marketing... no le va bien. Otras veces la autora es un genio del marketing pero no vende su contenido porque es muy malo... no le va bien.

Crea buenos infoproductos y haz mucho marketing... y te irá bien.

Tu imperio se sustenta en los productos digitales. Los servicios que prestes son un complemento, tal y como lo veo yo. Según mi filosofía de vida, no cambies tiempo por dinero, mejor cambia conocimiento por dinero.

Por muy caras que vendas tus horas, nunca ganarás tanto como si en lugar de vender tu tiempo vendes tu conocimiento y experiencia. La gente rica invierte dinero para ahorrar tiempo. Solo la gente con una mente pobre vende su tiempo por dinero.

Crea activos y vive la vida feliz que has estado soñando. Hoy la tecnología lo hace posible al coste de unos dólares. Sé feliz, sé

digital.

Tus mayores activos son:

1. Tu capacidad para convertir lo que sabes en activos digitales.
2. Tu capacidad para convertir tus activos digitales en dinero.

No hay más. Trabaja en eso y tu felicidad, libertad y riqueza crecerán de forma exponencial.

Cómo se crea un Imperio Digital

Pongamos un ejemplo de infoemprendedor, el caso de un experto de marketing, Jay Conrad Levinson, autor de la serie de libros de Marketing de Guerrilla. Asegura que solo generó cerca de 35.000 dólares estadounidenses en las regalías de su primer libro... Pero que genera más de 9.000.000 dólares estadounidenses al año desde su plataforma de experto que incluye: conferencias, libros, ebooks, audiolibros, artículos pagados, cursos, mentoría... y muchos otros productos de información. Para ser un escritor, no está mal, ¿verdad?

Levinson resuelve un problema y no solo ha sabido diseñar un analgésico para ese dolor, sino que además ha creado todo un laboratorio farmacéutico (su plataforma de experto) para dispensar diferentes fórmulas para resolver el problema de cómo las pequeñas empresas pueden vender más sin contar con un gran presupuesto de marketing.

El proceso es tan simple como:

1. Detectar un problema doloroso de un nicho concreto en un tema.
2. Diseñar una solución contrastada y eficaz para el problema.
3. Empaquetar y vender ese *know-how* en diferentes formatos digitales.

Listo. Haz esto una y otra vez para los problemas específicos que afectan a las personas y crearás tu imperio digital.

Si te aventuras en la creación de software, mi consejo es que sigas uno de estos dos caminos: o bien creas una aplicación innovadora, o bien creas una aplicación que no trate de competir con las que ya existen, sino que te orientes a ser comprado por una de las grandes compañías. O lo uno o lo otro, pero nacer para competir no tiene sentido.

A diferencia de otros expertos que simplemente citan buenas ideas de otros autores y predicán desde la teoría, he pasado los últimos 20 años en la producción de infoproductos y su venta. Tengo una plataforma de experto de: 3 web/blogs, una tienda online, una videoescuela online, una membresía, canal de YouTube, redes sociales, un catálogo de conferencias y seminarios, infoproductos...

Creo que el primer y más importante paso para el éxito, en la construcción de un imperio de experta, es desplegar la mentalidad de emprendedora, no de técnica. El verdadero éxito está en el trabajo del día a día de la creación de contenidos de valor, la negociación, el marketing, la venta, el desarrollo de productos nuevos, la comercialización.

Si me preguntan: ¿a qué te dedicas? Respondo: al marketing.

El fundamento para el éxito está en los sistemas de comercialización que utilizo para construir líneas de ingresos diversificadas y automáticas de diferentes productos informativos o infoproductos.

Infoproductos + Visibilidad = Negocio

Trabajo con una lista de diferentes tipos de productos del conocimiento y cada una de estas ideas de producto puede ser una línea de beneficios en mi profesión. Es increíblemente fácil crear un flujo de ingresos -para cualquier tipo de negocio- con uno o dos infoproductos y con buenas campañas de marketing.

¿Por qué diferentes formatos para un mismo contenido? Porque las personas quieren consumir incluso un mismo contenido, pero en experiencias diferentes: leerlo, escucharlo, verlo, experimentarlo (libro, audio, vídeo, presencial). Y si lo que les ofreces les gusta mucho, no les importa repetirlo y coleccionar todos tus infoproductos.

Me doy cuenta de que la mayoría de profesionales ni siquiera conocen el valor de la mina de oro sobre la que están sentados. Casi todos los negocios podrían empaquetar productos del conocimiento, infoproductos, y poner en marcha líneas completamente nuevas de beneficios.

Utilizo criterios muy específicos para la localización de «ingresos durmientes» u oportunidades perdidas de negocio. Veamos algunos de los síntomas, y son solo algunos de ellos:

1. Tienen un modelo de negocio que les hace ganar menos que el promedio de la competencia y no digamos que los mejor

posicionados en su mercado. Están dejando dinero en la mesa literalmente.

2. El «negocio durmiente» se debe a que un profesional (que tiene una lista de clientes a los que ha vendido algo una vez) no les ofrece nada más. Muchas empresas y profesionales no vuelven a contactar con sus clientes para aumentar sus ventas con un segundo, tercer, o cuarto producto. Estos negocios durmientes son tan fáciles de mejorar que una sola campaña de marketing, a menudo, reactiva a los compradores durmientes. Un mentor/coach podría ganar rápido el 20% más y hasta el 50% más de sus ingresos brutos actuales.

3. Una de mis habilidades es diagnosticar sitios web infra utilizados. Son sitios web que tienen miles de visitantes cada año, y sin embargo, no están vendiendo a los visitantes nada de nada, o solo están vendiendo algún servicio de bajo valor. Tienen un sitio web al estilo de un portal, que es solo informativo. Un escaparate inútil. De hecho, creé SuperMarketing.es -una división del Instituto de Expertos- que diseña webs que venden de verdad y que generan tráfico de visitantes. La webs que entregamos a los clientes marcan una gran diferencia, un antes y un después.

4. Otro tipo «negocio dormido» es el de una persona que tiene ya un gran nombre en su mercado. Está vendiendo bienes o servicios empaquetados, sin embargo, nunca ha entrado en la venta de productos de márgenes altos. Conozco líneas de negocio súper lucrativas. Estos infoproductos de la información son tan atractivos para estos expertos de renombre porque pueden hacerles ganar un 80% y 90% de margen. Sí, estos son los márgenes increíbles en este sector de la venta de conocimiento.

—

TREINTA Y UNO EL PODER DEL PERDÓN (2020)

ADIÓS A LA CULPA

A ESTAS ALTURAS, CUANDO PIENSES EN PERDONAR, SURGIRÁ una sonrisa en tu rostro y te darás cuenta de que en realidad nunca hay nada que perdonar.

Ahora entiendes que lo único a que debes perdonar son tus fantasías de culpabilidad. La culpa se trataba de una ilusión que te impedía percibir la realidad.

Hoy ya no proyectas tu culpa en los demás, pues eliges extender tu inocencia y verla en ellos. Todos nos equivocamos, sí, pero los errores son fruto de la ignorancia esencial que merece la compasión.

Hoy puedes ser maestro en perdón para otros porque ayer tú mismo fuiste alumno.

*Sé un maestro en perdonar.
Sé un maestro en perdonarte.
Sé un maestro en pedir perdón.*

Entiendes que no estabas dispuesto a perdonar a otros porque no te perdonabas a ti mismo. Como hoy haces las paces contigo, en este mismo momento puedes extenderla al mundo.

En consecuencia, todas tus relaciones sanarán en cascada porque ahora ya no ves culpables, sino seres tratando de ser felices y de recordar quienes son en realidad. En el mundo no hay culpables sino personas que no saben cómo ser felices. Son personas que sufren por su ignorancia. Necesitan aprender y el perdón es la más perfecta de las enseñanzas.

Y dentro de unos años, echarás la vista atrás y descubrirás que no tienes ningún conflicto vigente, ningún frente abierto, ni un ápice de rencor, y te reconocerás en paz.

El perdón será un hábito automático para ti.

Así, encontrar resentimiento en los acontecimientos de tu pasado será un trabajo imposible. Todo estará perdonado de ante mano. Nada de culpables ni nada de víctimas. La paz habrá estallado.

Te recomiendo crear tu momento de paz absoluta. Tu momento perfecto del día. En mi caso, es por la mañana cuando el sol atisba por el horizonte y me ilumina el rostro con sus primeros rayos. Es un momento de perfecta paz.

Tengo la fortuna de vivir frente al mar, y en mi despacho, con amplios ventanales acristalados, he instalado un sofá de lectura donde por las mañanas recibo los primeros rayos del sol mientras sostengo un libro de filosofía zen en mi mano izquierda y una taza de café en la derecha.

Cuando el sol me acaricia el rostro, en ese momento me siento *iluminado*. Y estoy en perfecta paz.

Lector, crea tu momento de perfecta paz. Si mañana deseas experimentarla, hoy deberás hacer las paces con todos, de otro modo tu momento perfecto será imposible.

Me reservé la siguiente historia personal para compartirte.

El día que murió mi madre fue el más triste de mi vida. Me dejó, a cambio una certeza que me ha bendecido después. Y es: la culpa no existe en todo el universo. No lo pensé, lo supe, que es muy diferente. Es una clase de certeza que sólo consigues cuando te conectas con tu divinidad. Muchos sabéis por experiencia de qué estoy hablando.

En la noche en que mi familia la acompañábamos en sus últimas horas, pasaron toda clase de pensamientos y emociones por mí. Traté de culparme a mí mismo por no haber pasado más tiempo con ella, y también especulé sobre qué desenlace se habría producido si el tratamiento hubiese sido diferente... ¿qué habíamos hecho mal?

La mente es capaz de contarse cualquier cosa con tal de tratar de entender por qué pasa lo que pasa. Y no necesitamos entender sino aceptar. Pero en medio de ese torbellino de confusión mental, subió desde el corazón un mensaje poderoso, certero, veraz, incontestable... «La culpa no existe». Y ese momento de *insight* revelador cerró para siempre mi juzgado de guardia.

Ahora sé, no es una opinión sino una certeza absoluta, que la culpa es un invento humano, que no existe semejante concepto en todo el universo. No hay culpa en ningún rincón del Cosmos (salvo en la mente fantasiosa de los humanos gobernados por un ego). Ese es el mensaje que me llegó del cielo y que me consoló entonces y aún lo hace. Me basta recordarlo cuando alguien trata de hacerme sentir culpable o cuando yo mismo me confundo con la auto culpabilidad.

Esa noche perdí a mi madre, pero gané la libertad incondicional del presidio de la culpa.

Lector, ojalá algún día sientas esa verdad del mismo modo en que yo la sentí. Vivirás libre de duda, libre de culpa. Y regresarás a la inocencia esencial con la que naciste.

Recuerda en todo momento los tres pilares del perdón verdadero:

Perdonar es siempre para ti.

Perdonar no exige decir nada a nadie.

Perdonar es un cambio de percepción.

Y cuando tomes una decisión insensata, pide ver, y vuelve a elegir. Todo ocurre en tu mente.

Ahora estás listo para decir adiós a la culpa. Para siempre. Porque la culpa no existe.

En consecuencia, declaras tu presente libre de miedo. Y eliges pasar cada uno de tus días en la perfecta paz del perdón incondicional.

Todo ha sido un malentendido. Ahora entiendes el error.

Es hora de decir *bye bye* a la culpa.

TREINTA Y DOS

SABIDURÍA FINANCIERA (2020)

LA AMBICIÓN ILUMINADA

CUALQUIER COSA QUE OCURRE SE ORIGINA EN EL ÁMBITO mental.

Cuando tienes una idea de un producto o servicio, crees que tienes una idea, pero estaría por ver qué parte de ti tuvo la idea. Quizá esa idea nació de una intención en tu consciencia. Esa intención la recibió tu mente. Y tu mente exclama: ¡he tenido una idea buenísima! Y crees que esa idea es tuya, que eres el origen de esa idea. Pero esa idea tal vez es una intención de tu consciencia dirigida a tu mente.

Consciencia -> Mente -> Mundo

Cuando exclamas: «acabo de tener una idea que no se le ocurrió a nadie, salvo a mí». Pero en realidad, algo muy profundo emerge en la mente para ser creado. Es una sabiduría pura que siempre ha estado ahí. Antes del universo, durante la creación del universo y seguirá después de la desaparición del universo.

Todo proviene de la consciencia original que emerge en la mente para ser creado.

Básicamente lo que quiero expresar es la necesidad de aplicar la consciencia a los negocios. No sólo la mente, sino también el espíritu. No basta con la inteligencia financiera sino que precisamos de sabiduría financiera si queremos que la riqueza sea duradera. Muchos negocios fracasan porque carecen de alma, no se les reconoce espíritu, son muy banales; y al prescindir del apoyo creativo de la sabiduría pura, no sobreviven.

Espíritu (sabiduría) y mente (inteligencia), es como tener dos piernas (trata de andar con sólo una) para avanzar de forma equilibrada. Ahora entiendes por qué muchos negocios avanzan a la «pata coja», van a medias. Prescinden del espíritu como motor de evolución.

En su limitada percepción, intentan avanzar con inteligencia mental e ignoran por completo la inteligencia espiritual (sabiduría).

Mente + Espíritu = Sabiduría

Es como si un avión de dos motores prescindiera de uno. ¿Por qué renunciar al doble de potencia? Cuando me refiero a poner consciencia en los negocios, me refiero a gestionarlo con sabiduría y no sólo con inteligencia.

La mente es creativa, pero el espíritu es la fuente de lo que la mente imagina. Con corazón y con cerebro irás más rápido y más lejos que si sólo usas la mente.

Ciertamente no puede materializarse nada sin la mente, pero me parece que deberíamos aspirar a la sabiduría para resolver los

problemas: escuchar la mente y el espíritu; de su correlación brilla, como el oro, la sabiduría.

Los negocios funcionan mejor si, además de la cabeza, se les pone corazón.

Déjame explicarte cómo pasé de la «ambición egoísta» a la «ambición iluminada».

En primer lugar, tú sabes, porque la conoces tan bien como yo, que la ambición egoísta es aquella que quiere resultados, logros, éxitos... a toda costa y por encima de todos (yo, yo y sólo yo). Y eso es muy básico, muy elemental, nada sofisticado y un atraso evolutivo. ¡Es el modo supervivencia! No me malinterpretes, está bien desear prosperar y desear conseguir cosas, es legítimo, pero escúchame bien: hay algo mejor (mucho mejor).

No te digo que dejes de perseguir aquello que desees, sólo quiero informarte de que hay un tipo de ambición, la iluminada, que es mejor. Y te explico el por qué...

Cuando consigues tus metas, tus objetivos, tus sueños, tus propósitos... estás pasando por un proceso de superación personal, de cambio, de mejora personal inconsciente. También te das cuenta de que aquello que consigues en realidad es obra de algo inmanifiesto más poderoso que tú, que actúa a través de ti.

Algo hace, no sabemos qué y cómo, y entonces las cosas suceden.

Ese inmenso poder creativo está en ti, es sabiduría pura, pero a la vez es más grande que tú. Y esa acción creativa, capaz de organizar un universo, es el apoyo de lo inmanifiesto, de lo absoluto, y crea resultados asombrosos.

Cuando quieres saber cómo funciona el mecanismo de la creación en el universo, descubres que no estás solo. Intuyes que hay algo más grande que tú, que está trabajando contigo, codo a codo, para hacerlo real. Empiezas a entender que, en realidad, nosotros sólo manifestamos aquello que quiere manifestarse a través de nosotros.

No elegimos los resultados, los resultados nos eligen a nosotros.

Es como la crisis de los cuarenta, de pronto empiezas a pasar de la «ambición egoísta» a la «ambición iluminada». ¿Y qué es la ambición iluminada?, es elegir metas más grandes con la ayuda de la Luz. Basta con conectar con la inteligencia que lo crea todo y permitir que su poder obre los resultados que a solas no conseguiríamos.

También ocurre algo asombroso y es que te preguntas «qué es mejor para ti», pues dudas y dejas de saberlo. En realidad, nadie sabe lo que es mejor para sí mismo, todo cuanto puedes hacer es formular suposiciones.

Pero de pronto confías en la sabiduría pura que conoce la solución a tus problemas financieros. Y la escuchas. Así que le preguntas a esa sabiduría: «¿qué es mejor para mí?». Y le pides: «ayúdame a manifestarlo, ayúdame a crearlo». Eso es la ambición iluminada: asociarte con el absoluto poder creativo del Cosmos. Es una ambición mil veces más poderosa que la ambición minúscula del ego.

La ambición egoísta es muy poca cosa. Es poco ambicioso conseguir lo que desea el ego, porque hay algo mejor. Lo ambicioso es llegar al corazón del Cosmos y asociarte con su poder creativo.

Jugar un juego más grande, con más sabiduría que inteligencia financiera.

TREINTA Y TRES SECRETOS ESPIRITUALES REVELADOS (2020)

EL PLANETA GRANJA

IMAGINA QUE UNA BANDA DE DELINCUENTES, CANSADA DE luchar con la policía y la justicia, decide tomar el poder de un país e infiltrar todas las instituciones para salvaguardar sus actos delictivos y ser impunes. Imagina que esa organización mafiosa corrompe y compra voluntades con dinero y amenazas... Pues bien, no lo imagines, eso es lo que ha ocurrido exactamente, en todo el mundo.

Estamos en manos del mal.

La supuesta democracia es una dictadura invisible disfrazada de libertad. La *partidocracia* no deja de ser un oligopolio de *mafias organizadas* con diferentes logos y eslóganes pero con los mismos amos, que son los que siempre ganan. El modelo democrático que hemos usado está trucado. Es un completo *fake* y una estafa de proporciones colosales. Tratamos con organizaciones criminales.

La política no solo forma parte del problema, sino que es en sí misma «el problema». Te guste o no, el sistema es un engaño. A los que crean aún que la política puede arreglar el mundo, deberían

reflexionar si los políticos solucionan problemas o más bien los crean. Si resuelven algún problema, son los suyos, no los tuyos.

Unas veces generan más problemas y conflictos adrede (lo has leído bien); y otras, los generan por pura negligencia e incapacidad manifiesta. Sí, son hábiles creando problemas para después vender su «solución». La mayoría dejan a los países en un estado lamentable después de una o varias legislaturas de despropósitos. Créeme, son un auténtico peligro para el progreso de la sociedad (los únicos que progresan son ellos).

Voy a ser sincero, un político solo quiere dos cosas de ti:

- 1) Tu voto (para encaramarse encima de ti).
- 2) Tu dinero (tus impuestos) para vaciar tus bolsillos y llenar los suyos.

Tu voto y tu dinero, ¿entiendes ahora? Eso los políticos, pero sus amos quieren tu mente y tu alma.

Te puede parecer muy radical, pero si tomas perspectiva verás que ha sido así en el pasado y es así en el presente. Las noticias son un sinfín de casos de corrupción (y son solo la punta del iceberg, imagina de lo que no estamos enterados). Y lamentablemente no hay muchas excepciones.

Su objetivo = tu voto + tu dinero

En la ecuación de arriba no verás el factor *tus problemas* porque no es algo que les importe en realidad, solo los manejan como gancho electoral. Me sabe mal ser yo quien quien te haga despertar a la cruda verdad: solo les importa tu voto cada cuatro años y tu dinero

cada año. ¿Tus problemas?, eso es cosa tuya, ya te arreglarás con ellos.

Codician tu voto y tu dinero. El resto, tus problemas, no les importan lo más mínimo; aunque te dirán que su prioridad máxima eres tú. No te lo creas, los hechos —y no las palabras— son lo que cuentan. Ciudadano, pon atención, no es a sus palabras (promesas vacías) a lo que hay que atender, sino a los hechos. Mira lo que hacen, no escuches lo que dicen. Sus hechos les delatan.

Tatúate esto en el brazo para no olvidarlo: «Los políticos se preocupan de sí mismos, no de mí». ¿Hay excepciones? Claro, como en todo. Encontrarás políticos de buena voluntad que no saben, o no quieren saber, dónde se han metido. Incluso unos pocos líderes luchan para liberar la política de las garras del *estado profundo* globalista del N.O.M. Pero los cuentas con los dedos de una sola mano. Como eso ya no suena muy bien, y se les ve el plumero, lo han rebautizado y puesto colorines: «La agenda 20230».

Te preguntarás... pero ¿es este Nuevo Orden Mundial una realidad? Lo es. Convéncete tú mismo, estudia los documentos de las Naciones Unidas (O.N.U.) y los tratados que, una vez ratificados por las naciones, son ya derecho internacional que obliga. La O.N.U. creó la Comisión para la Gobernanza Global, visita la web de las Naciones Unidas y lo verás. Infinidad de líderes políticos, títeres, repiten como loros la necesidad del N.O.M. en su propaganda política.

La política no es un servicio, es el medio de vida y enriquecimiento de una casta. No es cuestión de elegir entre varias ideologías, sino de discernir entre el bien y el mal. Los *controladores oscuros* (el puro mal) siempre ganan porque financian y controlan a todos los

partidos de una forma u otra. Incluso en las guerras, la élite apoya a ambos contendientes para asegurarse que, gane quien gane la guerra, los que ganarán de verdad son ellos, la élite oscura.

¿Y las elecciones?

Te hacen creer que eliges a tus gobernantes cada cuatro años. ¡Menuda fantasía! Siempre mandan los amos del mundo, sin importar quién (los títeres) gane las elecciones. Todos los partidos sirven a los controladores oscuros que financian sus campañas y ponen los medios de comunicación a su servicio.

Desengáñate están amañadas, no por los políticos vendidos que son meros sirvientes, sino por sus amos. Los mandatos y cargos se reparten de antemano y sus propias empresas de recuento informático de votos ejecutan las estafas electorales con programas de *software* y el voto por correo para cometer el fraude electoral y el «pucherazo». Esta *mafia oscura* ha estado «designando a dedo» a los presidentes de muchos países desde hace décadas. El escándalo es colosal y mundial, pero descuida, no aparecerá en sus medios de desinformación porque también son suyos.

La supuesta democracia es una estafa colosal, un juego de trileros, para que creas que decides tu futuro en las urnas. Las elecciones de EE.UU. en el 2020 (el robo de las elecciones por parte de los «demócratas» confabulados con varios países extranjeros) son un ejemplo de una práctica mundial que viene de décadas atrás. Las empresas de recuento de votos (en manos privadas) son propiedad de las élites oscuras y ellos deciden quién calienta banquillo y quién sale a jugar. Alternan a los partidos, de diferente signo, para aparentar normalidad, pero todo es una farsa gigantesca.

Papelitos dentro urnas, máquinas electorales, votos por correo, recuento electrónico... todo eso son solo medios para *hackear* la voluntad del pueblo de forma fácil. Juegos de magia. Póker con cartas marcadas. Trampas y más trampas. La supuesta democracia es una estafa.

Ahora mismo, ya existe la tecnología *online* para hacer de unas elecciones un evento 100% seguro e inviolable, es la tecnología *blockchain* o cadena de bloques (la misma que usan las criptomonedas). Se podría votar desde el teléfono móvil, cómodo y seguro, con resultados al instante, pero como todo lo que es útil, se retiene y oculta. Me temo que hasta no la implanten los gobiernos, a mí no se me verá cerca de un colegio electoral donde se escenifica la farsa.

Todos los partidos tienen el mismo objetivo, pero usan un envoltorio de diferente color. Actúan como una mafia y usan métodos mafiosos. Y es hora de que sepas que algunos de ellos han cometido crímenes abominables (mucho más graves que la corrupción por dinero).

Despierta antes de que sea tarde. Van a por ti.

Soy de los que piensan que sobran: políticos, cargos públicos y funcionarios. Si redujéramos el volumen de toda esa *famiglia*, nuestros problemas (además de los gastos) se reducirían en proporción. Los políticos solo se perciben necesarios por las personas dormidas y con bajo nivel de conciencia que entregan su poder a otros y esperan que les resuelvan la vida. Cuando la especie humana despierte por completo y entienda que son una trampa, sobrarán los partidos políticos. Con unos pocos gestores

muy profesionales y trabajando sobre resultados, bastará. Creo que en el futuro desaparecerán los partidos políticos, todos.

Leyes y más leyes, prohibiciones y más prohibiciones, multas y más multas... sin fin. El objetivo no es mejorar nuestra vida, es controlarla.

Una sociedad consciente precisa de muy pocas normas, leyes y políticos. Cuantas más leyes tiene un país, más atrasado y menos consciente está evolutivamente. Y esto es así porque una persona evolucionada sabe cómo ha de comportarse y se adhiere a principios, valores y ética. Además no espera que nadie le resuelva nada, toma la responsabilidad.

Si reducimos el numero de cargos, políticos, organismos... se resuelven varios problemas de golpe: menos caos y confusión, menos gasto público, menos declaraciones y ruido, menos abusos, menos corrupción, menos noticias... Considero que bastaría con una docena de cargos, a nivel nacional, para dirigir la maquinaria pública y el cuerpo de funcionarios (que también debería disminuir como mínimo la mitad). ¿Imaginas el ahorro de dinero y de problemas?

También pienso que los políticos no deberían cobrar nada de nada. Con ello evitaríamos que los «trepas», sin «oficio ni beneficio», optaran al dinero público. Y no, no caigas en la trampa de pensar que hay que pagar bien a los políticos para así atraer a los «mejores». Eso ya se está haciendo ahora (se les paga más que bien) y no ha funcionado. Al contrario, cuanto mejores son los sueldos, peores los candidatos y mayor la corrupción. No hay que darles más dinero, sino menos, y exigirles más resultados.

Creo que la política debería ser vocacional, sin retribución, y solo para los más preparados que hayan demostrado cierta habilidad y trayectoria profesional. Algunos dirán que eso no atrae a los mejores, o al talento a la política... ¿en serio crees eso? Solo mira el panel de políticos de tu país para ver la mediocridad (salvo alguna excepción rara). De hecho, somos muchos los talentosos que no queremos acercarnos a la política para no mezclarnos con esa mafia y mediocridad. La gente preparada no quiere entrar en el lodazal de la política porque es un sucio pantano.

Mi ideal sería un mundo sin apenas políticos pero sé que eso requiere un elevado nivel de conciencia en la sociedad. Hasta que eso suceda, y estamos lejos, podríamos utilizar un sistema político transitorio con algunas de las siguientes condiciones (y seguramente con algunas más que tú mismo puedes incluir):

- Reducción de parlamentos a 5/10 representantes por cada partido según tamaño del país. Grupos parlamentarios pequeños para conocerlos mejor y controlarlos mejor.
- Reducción de funcionarios políticos a la mitad.
- Eliminar la cámara baja o Senado y todas las duplicidades.
- Rotación de las listas de cada partido cada dos años. No se entendería como un trabajo, sino como una prestación al país.
- Obligación de un aval económico por cada político para cubrir eventuales fraudes.
- Examen psicológico y profesional de los candidatos políticos. Exigencia de capacidad profesional por encima de la ideología.
- Exigencia de la carrera universitaria de Ciencias Políticas a los candidatos.

- Exigencia de un mínimo de dos idiomas extranjeros a los candidatos.
- Anulación de las elecciones (son fraudulentas). Todos los partidos estarían en un gobierno de coalición, con participación de todos los partidos en iguales proporciones.
- Supresión del aforamiento y derechos de privilegio.
- Supresión del derecho de aumentarse el sueldo a sí mismos.
- Supresión de las pensiones vitalicias y privilegios por el cargo ocupado.
- Retribuciones a nivel del sueldo mínimo interprofesional, más dietas razonables.
- Auditoría anual, por entidad externa rotatoria, de sus dietas y gastos de representación.
- Inspección fiscal de Hacienda, cada año, de todos los políticos.
- Reducción masiva de administraciones públicas locales.
- Separación de los poderes del Estado.
- Separación de los poderes de las religiones.
- Separación de los poderes de los medios de comunicación.
- Separación de los poderes de las redes sociales.
- ... etc.

Seguro que puedes mejorar y completar la lista de arriba. Es la sociedad, nosotros el pueblo, quien debe dictar las normas a sus empleados (los políticos) y mostrarles las reglas de juego y no al revés. El aspirante a político que no quiera jugar con nuestras reglas ya sabe dónde está la cola de la oficina del desempleo.

En mi ideal, solo las personas brillantes por sus logros, y que tienen su medio de vida resuelto, deberían ser políticos. Solo entonces

podrían regalar su tiempo de forma voluntaria a la sociedad. Una donación con el ánimo de servir, nada más.

Creo que es hora de superar la obsoleta polaridad: «derechas» e «izquierdas», lo cual no es más que un atraso y un engaño total. Es un invento de los *controladores oscuros* siguiendo su estrategia de «divide y vencerás». Desengáñate, ellos controlan a casi todos los partidos, en todos los países del mundo.

La auténtica guerra que se libra es entre el bien y mal. Repito, no es un tema de ideologías, *la batalla del mundo es entre el bien y el mal (el Cristo y el anticristo)*. Olvida el engaño de «izquierdas» y «derechas», no va de ideologías. Su regla es «divide y vencerás» y les funciona.

Los *políticos vendidos* no mandan nada, sus amos lo hacen. Ahora mismo, los políticos títeres que administran el mundo (bajo la dirección de sus amos que son los que mandan) «pintan» muy poco. Para empeorarlo, los políticos no consideran ni remotamente un paradigma espiritual de la vida más allá del materialismo a ultranza en el que viven inmersos. ¿Cómo vamos a prosperar si los que administran los países desconocen los más elementales principios espirituales?

Date cuenta que los que no podrían conseguir ni el más simple de los empleos (por su incapacidad e ignorancia) acaban postulando a un cargo político para vivir a costa de todos nosotros. Se trata de auténticos inútiles que no durarían ni una semana en la misma empresa en la que tú llevas años. Mira sus CV y verás que muchos jamás han tenido un empleo de verdad, nunca han superado un proceso de selección y tienen experiencia «cero» en gestión.

Son zánganos que llevan toda su vida medrando en un partido político, escalando posiciones dentro de él, haciendo pasillos, para después, desde ahí, asaltar un cargo público y vivir del cuento. No saben lo que es ganarse la vida en el mundo real.

No sé en tu país, pero en el mío no se exige ningún nivel de estudios para presidir el país o ser ministro. No pasan ninguna prueba de aptitud intelectual ni psicológica. Para trepar en la administración solo hace falta ideología y medrar por los pasillos para subir en el escalafón institucional. Y por supuesto, jurar obediencia ciega al Cabal globalista que los coloca.

Deberían examinar a los políticos antes de dejarlos ejercer. Hablando claro: «no saben hacer la o con un canuto», carecen de experiencia relevante y no siempre poseen estudios adecuados.

He trabajado en tres bancos y tres multinacionales, conozco el duro mundo corporativo, y te aseguro que esta gente no duraría «ni tres telediarios» en una empresa privada donde se funciona por resultados y pasas un examen cada mes. ¿En serio hemos de permitirles que dirijan una nación y presupuestos millonarios? ¿Estos tipos han de arreglar nuestra vida? ¿Pagarles un sueldo? ¡Venga ya! ¿Estamos locos?

¿Hay excepciones? por supuesto que las hay, como en todo. Siempre hay personas decentes y voluntariosas en los círculos políticos pero mandan poco y duran menos. No llegan a las cúspides piramidales de sus partidos. De hecho, si ascienden o destacan son neutralizados.

¿No te has fijado que su obsesión es el índice de participación en las elecciones? Saben que si es alto significa que la gente se ha tragado el cuento de la «democracia». Su fracaso sería que nadie

fuese a sus mítines, ni a votar. ¿Lo imaginas? Eso sería el final de su estafa y el principio de nuestra libertad.

Sinceramente, la única opción viable que veo es hacerles el vacío, dejar de seguirles la corriente, ignorarles, darles la espalda; y en última instancia, desobedecerles. No votarles es igual a despedirles. Un plante electoral es una huelga de votos, es decirles «se acabó el juego sucio».

Hacer manifestaciones en la calle no sirve de nada, ya lo tienen previsto y saben cómo gestionarlo. Cambiar el voto a otro partido es inútil, los *amos del mundo* ganan siempre: los partidos están a sus órdenes. Solo vale despedirles.

Pero no nos confundamos, es tan ilusorio pensar que los políticos cambiarán el mundo a mejor, como engañoso es creer que si desaparecieran el mundo sería mejor. No es su presencia o su ausencia lo que hará un gran cambio; el secreto está en la presencia de cada uno de nosotros y la toma de responsabilidad y poder personal.

En el mundo ideal que atisbo, los políticos no son necesarios porque las personas reconocen su auténtico poder y despiertan.

Sigo con los medios de desinformación.

El empresario de automóviles Tesla y naves SpaceX, Elon Musk, lo dijo en redes: «El 99,9% de los medios pertenece al N.O.M.», casi la totalidad. Sí, las noticias, la supuesta verdad, tienen amo que dicta las cabeceras de los noticiarios (¿no has visto cómo el mismo mensaje literal se repite en todos los medios?, une los puntos). Propagan propaganda política, bulos oficiales, programación mental...

Mi consejo: apaga la tele, envuelve tu bocadillo con el periódico, olvida la radio... Son medios de desinformación, de control mental y de campañas de lavado de cerebro. Están vendidos, la publicidad privada no les llega y viven de la publicidad pública, de las subvenciones directas del gobierno y de aportaciones de capital privado (la élite) que los controla. No son de fiar, no informan, manipulan. Todos los *mainstream* mienten. Apaga los medios, enciende tu mente. Infórmate en la redes sociales aplicando filtros y criterio.

Toma este consejo que vale su peso en oro: desconecta de los medios (TV, radio y periódicos). Son agentes de propaganda, en manos de las élites, para lavarnos el cerebro y controlarnos la mente con estrategias de manipulación y de ingeniería social; y con el tiempo, imponer sus agendas tenebrosas.

Apelo al sentido común, si aún les queda, de las plantillas de los medios. Las personas empleadas en esas fábricas de contenidos *fake* deberían plantearse si desean formar parte de la corporación oscura. ¿Pueden mirar a la cara de sus hijos cuando regresan a casa?

Por mi parte, he decidido no aparecer en los medios por dignidad y coherencia. Prefiero renunciar a la promoción antes que nutrir de contenido a las herramientas de la manipulación masiva.

La TV es *fake*, la prensa es *fake*, la radio es *fake*. Incluyen alguna verdad (el tiempo, la bolsa, el tráfico...) para disimular y que no se les hunda el «chiringuito». Tarde o temprano, o se reconvierten o cierran, porque la gente pierde el respeto a los farsantes.

Los ciudadanos ya no podemos confiar en las fuentes de información convencionales en las que antes confiábamos y en las

que confiaron nuestros padres y abuelos. Poco a poco, los controladores oscuros han ido comprando los medios de comunicación en casi su totalidad. Si investigas quién posee los grupos de medios descubrirás una pirámide unicéfala.

Todos los grandes medios son propiedad de grandes corporaciones las cuales son propiedad de las élites oscuras. O son de propiedad pública, lo cual es peor, están controlados por el político de turno y emiten propaganda política.

Las élites han comprado estos medios para la propaganda y adoctrinamiento social que están en manos de un puñado de corporaciones y estados. Si mantienen diversas marcas, es para dar la falsa impresión de que puedes elegir lo que puedes/debes pensar. La diversidad es una cortina de humo para hacernos creer que hay diferentes corrientes de opinión cuando solo existe la opinión única.

Muchos medios pero solo una opinión oficial. No es información, es propaganda. No trabajan para nosotros, conspiran contra nosotros.

En algunos países, de propina, tenemos un flamante «Ministerio de la verdad» que dice qué vale y qué no vale. La censura campa por sus anchas por no hablar de la «cancelación social». Además de empresas verificadoras que deciden qué es verdad y qué no. Su censura es tan burda que resulta insultante para una inteligencia promedio. En Europa, la UE (organización mafiosa) llega a anular elecciones en países supuestamente soberanos cuando *el resultado no les gusta*.

La televisión dispensa miedo (terror) a diario. Una vez el miedo entra en las casas a través del aparato de TV, inculca en la mente del espectador la dosis diaria de miedo que mantiene su adicción de los *miedoadictos*.

Los medios de descomunicación, en casi su totalidad, utilizan la adicción al miedo para dominar a las masas. Nos han declarado la guerra psicológica. Mienten, repiten consignas de arriba, silencian información y censuran al disidente. Son medios de propaganda política, herramientas de *ingeniería social* para arrebatarnos el espíritu crítico y secuestrar la verdad.

Sus efectos devastadores ya los vemos entre las personas que siguen *dormidas*: ansiedad, miedo, terror, desespero, impotencia, credulidad, docilidad, sumisión, mente colmena... han creado una *sociedad colmena* donde impera el *pensamiento único* y la libertad de opinión se castiga.

Cuando entiendes la estrategia adoctrinadora de la mayoría los medios de descomunicación, ves claramente sus trucos; como por ejemplo, llenarte la cabeza de datos, cifras, porcentajes, estadísticas... que manipulan con descaro. Date cuenta, te tratan como un ordenador, no como una persona. Cuando te dicen: «Han muerto el 3% de...» no te hablan de personas, de vidas, no muestran sus caras ni sus historias. Usan las mismas fotos para noticias diferentes en momentos diferentes. Todo son cifras para que desconectes de las emociones y te deshumanices. Si no *despiertas* pronto, en una generación nos habrán deshumanizado y convertido en un *ciborg*, o unidad transhumana, un robot biológico; tal vez viviremos con chips implantados y conectados a un ordenador central.

Usan técnicas avanzadas para hacer aceptable lo inaceptable. Pueden hacer que cualquier tabú caiga usando estrategias como *La ventana de Overton* en sus cinco fases: *de lo impensable a lo radical, de lo radical a lo aceptable, de lo aceptable a lo sensato, de lo sensato a lo popular, de lo popular a lo político*. Poco a poco, te

venden lo que quieran colocarte, por absurdo que sea. Otra de sus tretas favoritas son las «leyes contra el odio» que no son más que decretos fascistas para demonizar la diversidad de opinión. Así implantan su pensamiento único y neutralizan a los disidentes.

Es así como convierten en ley una aberración; y en unos años te colocan monstruosidades como: el aborto, el canibalismo, el cambio climático o calentamiento global, la eutanasia, transexualismo, la sustitución poblacional (Plan Kalergi)... como si fueran un derecho natural y un avance social.

A la vez que implantan la inmoralidad, lucharán para destruir la moralidad; como por ejemplo, la destrucción del cristianismo que figura en su agenda diabólica. Cristianos del mundo, van a por vosotros, han empezado quemando las iglesias, asesinando a fieles, y algún día se prohibirá el culto.

Otra arma que usan es un neolenguaje para eliminar todo vestigio de palabras referentes como: madre, padre, hijo... a fin de destruir el núcleo de poder que es la familia. Su objetivo es degradar a la raza humana, romperla y animalizarla para su mayor control.

Escucho testimonios de periodistas vendidos que dicen que «si contaran la verdad, se quedarían sin trabajo». O reconocen que tienen «órdenes de arriba» para no mostrar ciertas imágenes o dar cierta información. Qué vergüenza es venderse por un sueldo y vivir de rodillas.

Hoy tu mayor reto es discernir entre la propaganda y la verdad. Buscar información verdadera en Internet.

Si quieres *despertar*, desenchúfate de los medios convencionales. Infórmate en Internet en sitios que merezcan tu confianza, los hay y

muchos. ¿Cómo sabrás que ya no vives bajo su engaño? Después de años de no conectarte, un día pones un noticiario y enseguida te entra la risa floja por lo que dicen y por cómo lo dicen. Solo oyes absurdos a cual peor, te parece todo muy surrealista y grotesco... un sinsentido. Las noticias se convierten en un insulto a la inteligencia de una persona bien informada. Cuando te ríes de ese esperpento, tienes la prueba de que has escapado a su manipulación.

Ni siquiera es un tema ideológico, que podría incluso entender, es puramente económico. Esto va de dinero. Si los medios vendidos y sus empleados sumisos mienten no es por defender unas ideas, sino por subvenciones y por asegurar un empleo. Los medios de desinformación son una lacra para la humanidad y una vergüenza para la especie humana.

Creo que deberías hablar con tus hijos para explicarles de la mejor manera posible, lo que está ocurriendo en el planeta para que no crezcan en el trauma del terror. Si entienden la *agenda globalista* (los niños entienden muy bien que hay buenos y malos) serán menos vulnerables a futuras manipulaciones de la élite oscura.

Algunos de nuestros niños son *semillas estelares* y están preparados para afrontar este caos porque han venido precisamente a resolverlo. De hecho, son como «cuerpos de élite» del universo que vienen aquí para liberar el planeta de la oscuridad que lo gobierna. Cuéntales la verdad (pero para eso antes tú debes conocerla) y tus hijos ya no vivirán con miedo.

Sigo.

Los *controladores oscuros* tratan desesperadamente de frenar la *revolución espiritual* que estamos abordando. Su plan oscuro viene

de muy atrás, se estableció hace siglos, ahora avanza a toda máquina porque el tiempo se les echa encima. Estamos a las puertas de una elevación de conciencia global y esto desbarata sus planes. Han obstaculizado nuestro vínculo con la divinidad hasta la fecha, pero ahora ya no pueden contener un *despertar global* que no tienen modo de reprimir.

Nuestra única oportunidad consiste en despertar ahora. Mañana podría ser tarde.

Los controladores oscuros son muy pocos en número, en cambio la gente de bien que anhelamos la paz somos muchos más. En redes, hablan del 1% y del 99%. Digamos que un 1% quiere apoderarse del mundo, para lo que utiliza a un 4% de títeres (políticos y medios). Pero un 5% de personas despiertas tratan de abrir los ojos al 90% que sigue durmiendo y por tanto es inconsciente del golpe de estado a nivel mundial (*globalismo, nuevo orden mundial o N.O.M., Agenda 2030, the great reset, gobernanza mundial, gobierno mundial, nueva normalidad...*).

El terror programado tienen muchos nombres y un solo fin: menguar la humanidad y esclavizar al resto.

La dictadura transhumanista de los amos del mundo se apoya en: *lobbies* económicos, farmacéuticos y financieros, industria militar, sociedades secretas, agencias de inteligencia, ONG's, fundaciones privadas, *think thank*, foros económicos, organizaciones mundiales... etc. Y usa como brazo ejecutor todas esas mezquinas organizaciones supranacionales (ya sabes, todas esas cuyo acrónimo son tres letras) que deberían trabajar para nuestro bien pero que, en realidad, son la causa de nuestros males. Se han infiltrado en todo lo que es relevante.

Nada es lo que parece, todo es mentira.

La élites oscuras han parasitado los medios de información, las redes sociales y muchas plataformas de Internet. Los partidos políticos de todo color son sus feudos y las elecciones de los países están amañadas. Sus estrategias se basan en la propaganda y el lavado de cerebro para convertir lo infame en legal. Su agenda (lo reconocen públicamente de forma sutil): aborto, eutanasia, pedofilia, género, androginia, comunismo, satanismo, canibalismo, transhumanismo... es terrorífica.

Menudo panorama, nos va a quedar un mundo muy chulo, ¿verdad?

Sé que es duro saberlo, es duro reconocerlo, es duro convivir con ello... pero más duro es ignorarlo y dejar que sus *agendas demoníacas* se vayan implantando en contra de la humanidad a la que tanto detestan. Es hora de salir del campo de concentración en el que nos han metido.

Vivimos en un *planeta granja* donde somos *cosechados* como animales. ¿Entiendes ahora su interés por vender *comida basura*? Quieren implantar una *mente colmena* donde no haya disidencia. Y tratarnos como ganado de matadero sacándonos provecho de diferentes maneras. Actúan de forma coordinada, todo está programado, buscan alimento energético y físico, habitamos en una *granja prisión*.

El planeta Tierra es una cárcel para los humanos; aunque esconden los barrotes para que así les dejemos avanzar en su perverso plan, en unos años sí serán visibles y evidentes, si es que no reaccionamos ahora con determinación. Nada nos puede detener si nos adherimos a la dignidad y dejamos de colaborar con los oscuros.

Todo está de nuestro lado pero es precisa la determinación por parte de cada uno de nosotros: *despertar a la verdad*. Dejar de colaborar en esta farsa mundial. El mundo que soñamos no vendrá por sí solo, será un premio a nuestra toma de poder personal.

Cuando despiertes y veas sus trucos de tahúr ya no podrás dejar de verlos aquí y allá, en esto y en aquello, descubrirás el engaño masivo al que nos han sometido durante siglos. Y dejarás de ser manipulable. Y eso, créeme, es lo que más temen (recuerda que les ganamos por número y por mucho).

El momento de despertar es ahora o nunca, pues en unos años (desde luego tú lo vivirás) ya no serás tú quien piense libremente, todo te será implantado en la mente. Te habrán robado la libertad, y algo mucho peor: el alma y el futuro de tus hijos. Abre los ojos antes de que sea tarde para ti y los tuyos. Despierta al gran engaño, recupera tu poder personal y el control de tu futuro.

Su objetivo es el «transhumanismo»: convertir a los humanos en robots biológicos o híbridos. Aspiran a conectar nuestra mente a sus ordenadores con nanotecnología y ejercer un control mental masivo y totalitario. Tal vez, nosotros seamos los últimos humanos previos a esa subespecie de *cyborgs*. Tienen la tecnología solo les falta convencernos o imponerla por la fuerza y la coerción.

Di «No» a lo inaceptable, rebélate, desobedece, es un tema de dignidad humana.

TREINTA Y CUATRO **SABIDURÍA ESPIRITUAL (2021)**

LAS CINCO FASES DE LAS CRISIS

CRISIS PERSONALES, TODOS LAS CONOCEMOS EN ALGÚN momento (debido a asuntos de salud, dinero, amor), y son la constatación de que algo ha cambiado. Las crisis contienen un regalo positivo para el que sabe encontrarlo, ofrecen una transformación que no se produciría de otro modo. En una crisis y en toda situación negativa, busca lo bueno y positivo. Sé un maestro en encontrar lo bueno de lo malo.

Toda crisis tiene unas fases reconocibles, es por tanto un proceso cuya duración dependerá mucho de cómo se afronte la apremiante necesidad de cambio. Este mapa te ayudará a reconocer dónde estás en el proceso y lo que necesitas para concluirlo.

1. Negación
2. Rabia
3. Regateo
4. Tristeza
5. Aceptación

La primera fase es la negación. Se suele pensar cosas tales como: «No, no, esto no va conmigo», «No puede sucederme a mí», «No está pasando», «Es un mal sueño», «Yo no»... etcétera. Cuanto antes aceptamos los hechos, lo que es, antes podremos avanzar en el proceso de cambio. Aunque parezca extraño, será la aceptación lo que nos dé el pasaporte de salida. Es hora de aceptar.

La segunda fase es la rabia. Cuando se comprende que negar los hechos es inútil, entonces estalla la rabia. Se suelen pensar cosas tales como: «¿Por qué a mí?», «¿Por qué ahora?», «No es justo»... etcétera. Es natural sentir enfado y es bueno expresarlo de forma que no perjudique a nadie, es nuestra rabia y no debe ser usada como un arma contra el mundo. Culpar a los demás no es una idea productiva. Es hora de tranquilizarse.

La tercera fase es el regateo. Es un intento de negociar con la vida, algo así como tratar de llegar a un acuerdo. Se suele pensar cosas tales como: «Si hago esto, entonces...», «Haré lo que sea para...»... etcétera. Casi siempre se trata de llegar a un *acuerdo con Dios*, con el destino, con la vida, o con personas para minimizar el caos. No suele funcionar, no puede evitarse lo inevitable. Es hora de reconocer los hechos.

La cuarta fase es la tristeza. Es la noche triste del alma, es cruzar a pie un desierto. Una fase en la que nos jugamos todo. Se suele pensar cosas tales como: «Me siento deprimido», «No me interesa nada», «La vida es una mierda»... etcétera. Estamos de duelo por lo que se fue o terminó, sin entender que ese vacío se llenará por lo que llegará (aunque solo sea la ansiada paz interior). Cada uno necesita vivir su proceso de duelo interno al paso que necesite. Es hora de cuidarse física y emocionalmente.

La quinta fase es la aceptación. Llega un punto de inflexión, se produce un *click* interior. Y se acepta la crisis porque se intuye que el cambio era imprescindible. Empezamos a hacer espacio a lo nuevo aunque aún no podemos verlo. Abrimos espacio al cambio mientras hacemos la vida normal. El gran regalo es un nuevo yo, más suave, más compasivo, más cálido y más humano... Porque sabemos de primera mano qué es el sufrimiento y cuánto cuesta trascenderlo. Es hora de pasar a otra cosa.

Cada etapa tiene una duración variable y es posible vivirla en un mismo orden o incluso volver a atrás en alguna de ellas. El cambio es muy personal. Quiero que sepas que siempre estás en el preciso lugar que necesitas más estar (pero no siempre el que quisieras).

He comprobado, en mis crisis personales, que debemos dejar de medir el progreso (el cuánto falta) del proceso. A veces, parece que estás retrocediendo y otras avanzando aunque sea lentamente. Medir el progreso es una intromisión del ego impaciente y no solo es inútil sino contraproducente. Las cosas se toman el tiempo que necesitan según su reloj interno.

Si tratamos de averiguar por qué estamos en medio de una crisis, nos perdemos sus enseñanzas porque estamos justificando la situación. Es mejor no tratar de abandonar la situación mientras ésta nos duela, porque lejos de resolverla, la aplazaríamos para después. Si no vemos la salida a la crisis es porque el yo correcto aún no se ha elaborado.

Las alas son las cicatrices de las crisis. Aquellos que han caído muchas veces desarrollan alas para remontarse. Las cicatrices bendicen tu vida, te hacen suave y humilde. Ganarás tus alas cuando sonrías después de una caída dolorosa.

—

TREINTA Y CINCO

EL PODER SANADOR DEL BAÑO DE SONIDO (2021)

¿QUÉ ES UN «BAÑO DE SONIDO»?

LOS «BAÑOS DE SONIDO» NO SON ALGO NUEVO. SU ORIGEN SE pierde en el tiempo de las antiguas tradiciones en diferentes continentes. Aunque puede parecer una moda reciente, ha sido usado desde hace miles de años. Constituyen una experiencia inmersiva en sonido dirigida al cuerpo, mente y espíritu para su sanación y reequilibrio.

Si la meditación resulta incómoda para la mente inquieta del occidental, el «baño de sonido» le resultará más cómodo, al permitirnos enfocar la atención en algo tan concreto como es el sonido. El sonido sirve de guía o como punto de foco.

Antes de seguir, déjame aclarar una duda habitual... No, no hay agua de por medio. No te preocupes, no vas a mojarte. La inmersión es en ¡un mar de ondas de sonido! Te *bañarás* en un mar de notas, tonos y armónicos. Y no hay que saber nadar o navegar, basta con escuchar y el sonido irá a donde deba ir y hará lo que tenga que hacer. La vibración es una clase de masaje que llega a todas las partes del cuerpo. Como dice el experto en gongs, Don Conreaux:

«Llenamos el cuerpo con vibraciones poniendo énfasis en la totalidad, y cualquiera que sea el problema, el sonido irá hacia este lugar que lo necesita y el cuerpo, con la resonancia, comenzará a recuperar su potencial vibratorio natural».

Para mí, lo mejor de los «baños de sonido» es que no requieren de conocimientos musicales. El principio de la sanación con sonido es tan sencillo como permitir que sus vibraciones *toquen* nuestros cuerpos físico y sutiles. Basta con escuchar con plena consciencia.

Déjame aclarar que *escuchar* es una acción voluntaria, mientras que *oír* es involuntaria. Escuchar implica presencia y atención. Oír puede ser meramente casual. Si durante un «baño de sonido» te duermes, estarás oyendo aunque no escuchando. Tu cuerpo seguirá recibiendo beneficios, pero de forma inconsciente y atenuada. El poder de la intención requiere foco y atención. Aunque no es extraño dormirse durante un «baño de sonido», es mejor estar despierto, o en duermevela, para ser partícipe consciente de la sesión. Dormirse no es más que la prueba de que las vibraciones han reducido las ondas mentales al nivel del sueño.

Un «baño de sonido» es una experiencia inmersiva de sonidos —de ahí que se llame baño— que afectan a los cuerpos sutiles y físico. Se utilizan una gran variedad de instrumentos, incluida la voz del instructor. Las ondas sonoras —como olas del mar— llegan una tras otra a quién recibe el baño (como la orilla de la playa). Ahora sabes por qué se llama «baño de sonido».

Un «baño de sonido» también es una sesión de introspección en la que basta relajar el cuerpo, cerrar los ojos y escuchar sin ninguna finalidad o meta, salvo permitir que las vibraciones del sonido masajeen los cuerpos físico y sutiles.

Las vibraciones de sonidos armónicos estimulan las ondas mentales alfa y theta, asociadas a los estados meditativos de conexión, receptividad, introspección, inspiración y creatividad. Estos estados mentales, al eliminar el estrés, son restaurativos y curativos. Un «baño de sonido» conduce a niveles de consciencia más profundos (pero no alterados) al conectar con el «Yo Soy». Dicho en otras palabras; la intuición y la inspiración son subproductos de tonos y sobretonos que activan las ondas cerebrales beta y alfa.

¿Cómo es la experiencia? En un «baño de sonido», las personas se tumban en el suelo, sobre esterillas. Pueden usar una manta para cubrirse si la precisan, cierran los ojos y permanecen atentas a los sonidos que creará el instructor con sus instrumentos. Cada instructor tiene su estilo y su método. Al cerrar los ojos, se limita en un 85% la información que el cerebro tiene que procesar, así se hace mucho más fácil la introspección.

El «baño de sonido» es un concierto de sonidos que tiene una duración variable, pero fluctúa entre una hora y una hora y media. Suele empezar con una sencilla relajación guiada, a través de poner consciencia en la respiración. La experiencia puede concluir con más respiraciones guiadas y una puesta en común de los asistentes sobre su experiencia.

Durante el «baño de sonido», el estado meditativo se alcanza de forma natural por las frecuencias de las vibraciones y resonancias. Lo que sigue es un estado de relajación sin perderse la consciencia. No se trata de meditar aunque se consigue un estado mental similar. Aquellos a quienes se les resiste la meditación por su cuenta — porque les parece algo aburrido—, la inmersión grupal en el sonido lo convierte en una experiencia placentera y absorbente.

Un «baño de sonido» es una meditación que en lugar de enfocar la atención en la respiración, en un mantra o en la vacuidad de los pensamientos pasajeros... nos pide únicamente enfocarnos en el sonido que nos envuelve. Ni siquiera nos exige que tratemos de imaginar qué efectos puede estar creando ese sonido. No hay nada que entender, simplemente se trata de abrirse a recibir. Si durante el «baño de sonido» distraen los pensamientos, simplemente se vuelve al sonido, una y otra vez.

Un «baño de sonido» es parecido a un masaje pero con ondas del sonido. No hay contacto físico, aquí la información es vibración que viaja por el éter. Es oportuno señalar que ésta no es una terapia física, ni un masaje propiamente dicho, por lo que no comporta ninguna clase de contacto. La vibración del sonido alcanza cada capa del cuerpo sutil y todo el cuerpo físico. Percibimos el sonido no solamente con los oídos y el cerebro, sino también con la piel.

En alguna ocasión puede ser apropiado añadir una intención a la sesión de sonido. Y dirigirlo mentalmente a una zona del cuerpo físico o del cuerpo emocional. También podemos imaginar el efecto deseado en cada uno de los cuerpos: físico, mental, emocional o espiritual. Cada sesión es diferente y cada experiencia es muy personal.

A mí me gusta *respirar* el sonido, mientras inspiro profundamente imagino que cada sonido se funde con el chakra que más lo necesita. Es fácil sentir como la vibración sonora resuena con el cuerpo físico. Otras veces, simplemente me dejo conducir a donde me lleven. Sé que soy un ser multidimensional y que hay planos superiores más sutiles que esta 3D en los que puedo fundirme con la totalidad del «Yo Soy».

Qué hacer y qué no hacer durante un «baño de sonido»:

- SÍ: Estar presente en el aquí y ahora.
- SÍ: Poner la atención en el sonido.
- SÍ: Relajarse y fluir.
- NO: Pensar en los asuntos personales.
- NO: Juzgar lo escuchado.
- NO: Crear expectativas.

Un «baño de sonido» es una rendición al momento presente. Significa dejar de lado el pasado y el futuro para centrarse únicamente en el sonido del momento. Sin evaluarlo —me gusta, no me gusta— y dejar que se dirija allí donde sea más útil.

Si quieres añadir una pequeña meditación a tu «baño de sonido», aquí tienes una:

Sigue las ondas sonoras, date cuenta cómo la fuerza del sonido inicial (fundamental) da paso a los sobretonos que enriquecen el sonido inicial y llenan el ambiente en el que estás. Los sobretonos que mantienen una relación numérica de múltiplo con la fundamental se llaman «armónicos»; y en caso de no ser múltiplos de la fundamental, se llaman «parciales». Después queda atento a cómo se desvanecen en el silencio hasta hacerse imperceptibles.

Reconoce las cuatro etapas del sonido: el silencio del cual emerge, el inicio del sonido, el desarrollo del sonido, y el final del sonido que te devuelve al silencio. Es una bella metáfora de la vida: somos una nota en la eternidad. Y acepta que lo que empieza, termina.

- Nada y vacío (silencio)
- Nacimiento y crecimiento (nota)

- Madurez y declinamiento (sobretonos)
- Nada y vacío (silencio).

Un «baño de sonido» es la forma más agradable de relajación que conozco. Es una inmersión de cuerpo, mente y espíritu en las ondas de sonido producidas por instrumentos sencillos como son diapasones, cuencos tibetanos o de cuarzo, gongs, tambores, campanillas y otros... De su simplicidad viene su utilidad. ¿Por qué baño? Por la capacidad que tiene el sonido para «limpiar»; de ahí que sea un baño, pues nos asea energéticamente. En términos informáticos, es como un «reseteo» del sistema operativo (conciencia) para funcionar más eficientemente.

Estás aprendiendo que el sonido puede cambiar las frecuencias de nuestras ondas cerebrales, consiguiendo el equilibrio entre ambos hemisferios cerebrales y conduciéndonos a una profunda relajación y expansión de la conciencia. Amén.

«Baños de sonido» en grupo o en privado... Los baños de sonido pueden celebrarse en grupo para sesiones en directo, o de forma individual con un instructor trabajando en exclusiva para ti. También con música grabada o siendo tú mismo el intérprete de la sesión que recibes aunque no podrás relajarte tanto como si alguien toca para ti.

Los baños en grupo son liderados por un instructor experimentado. Puedes consultar en Internet si hay programados en tu zona «baños de sonido»; aunque al no ser muy conocidos aún, tal vez te toque organizar en casa tus propios baños. El instructor es como el guía en un viaje. Solo que aquí el viaje es, a través de diferentes instrumentos y por frecuencias vibratorias. En este viaje, cada parada es un instrumento, un tono y un timbre diferentes.

El guía experimentado conduce a los viajeros en un viaje iniciático.

Los grupos pueden ser estables o con participantes cambiantes. Cuando se forma un grupo estable, las personas son más proclives a compartir con el resto sus experiencias y confidencias personales. Todo está bien mientras cada uno se sienta cómodo.

Una sesión de «baño de sonido» puede reunir docenas de personas que se tumban alrededor del instructor que dirige la sesión. Basta con tumbarse en la postura de *savasana* y relajarse... ¡y escuchar!

Una sesión individual auto impartida en casa es igualmente efectiva. Organízala reservándote tiempo suficiente, en un espacio tranquilo donde no te molesten. Rodéate de tus instrumentos para tocarlos a tu criterio. O consigue relajarte usando una grabación que previamente hayas hecho con tus instrumentos. O algo más sencillo aún: busca en YouTube una sesión de «baño de sonido» y dale al *play*. Si se eligen sesiones grabadas, es mejor usar audífonos para aislarse del ruido exterior y recibir la música en estéreo. Cerrar los ojos es aconsejable para limitar los estímulos del exterior y dejar activo únicamente el sentido auditivo.

También puedes encargar una sesión en exclusiva para ti a un instructor de tu confianza; o para un grupo de amigos, un «baño de sonido» a la carta, donde tú eliges el día, la hora, la duración y la dinámica. El instructor se adaptará a lo que necesites tú o tu pequeño grupo. Es como invitar a un *chef* a tu casa para que cocine para un pequeño grupo, ¡o solo para ti!

Los «baños de sonido» grupales reúnen más energía. Como sabes, en un grupo se crea una resonancia en el campo mórfico. En grupo, los cambios ya no solo afectan al individuo, sino al grupo y además a la conciencia grupal de la humanidad.

Ya sea un «baño de sonido» en grupo o individual, grabado o en directo, auto producido o recibido, sus ventajas son múltiples:

- Reduce el estrés, la ansiedad, el insomnio y la hiperactividad.
- Alivia algunas dolencias físicas.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Equilibra los hemisferios cerebrales.
- Mejora la concentración, la creatividad y la intuición.
- Proporciona energía y vitalidad.
- Calma la mente y relaja el cuerpo.
- Procura un estado de inspiración.
- Conexión con nuestro ser interior.
- Desbloquea emociones.
- Invita a la expansión de la conciencia.
- Reequilibra la energía de los chakras.
- Restablece el orden, el equilibrio y la salud.

Un «baño de sonido» es una afinación del ser en todas sus dimensiones.

Lector, ¿estás afinado? ¿Te has preguntado por qué la gente necesita cantar? ¿O por qué escucha cantar a otros? El sonido te conecta con emociones y estados de conciencia. Tras un «baño de sonido», las personas se sienten descargadas, aliviadas, ligeras y con más energía... Se equilibran. Es como llevar el automóvil al mecánico para que alinee la dirección de las cuatro ruedas, después circulamos mejor.

En mi caso, no he experimentado la «terapia de sonido» con un terapeuta especializado para resolver un problema concreto, ya sea

físico o emocional, pero sí he experimentado el «baño de sonido». Y aunque ambas experiencias son puntuales, y tienen un costo, recomiendo trabajar con sonidos auto creados con la voz y con instrumentos a diario. Creo que la experimentación privada es de lo más efectivo, salvo que se precise terapia por algún motivo y se deba recurrir a un terapeuta vibracional.

Si no dispones de ningún terapeuta de sonido cerca de donde vives, y no se organizan tampoco sesiones de «baño de sonido», entonces puedes probar con videos en YouTube, algunos son excelentes. No es lo mismo porque te pierdes el toque kinestésico de la vibración sobre la piel, aunque conservas la experiencia auditiva. Aún y así, incluso un audio o un vídeo es una buena alternativa y para mí es aceptable.

Durante los «baños de sonido» percibo como mis campos sutiles o aura resuenan con ciertos instrumentos, como por ejemplo los cuencos tibetanos. Puedo sentir la vibración, no solo alrededor de mi cabeza, sino también dentro de mi cabeza. Y puedo diferenciar claramente el *toque* de las ondas sonoras fuera y dentro de mí. Otras parte partes de mi cuerpo también son muy sensibles a las ondas de sonido, como las plantas de los pies donde se aglutinan infinidad terminaciones nerviosas.

El efecto de una sesión es difícil de precisar y cambia según el día y la sesión; no puedo especificarlo a priori. No encuentro una palabra exacta que lo defina, pero «perfección» podría acercarse. Cuando sales conduciendo tu coche del concesionario, después de que tu automóvil haya sido revisado, notas una conducción «fina»; a esa sensación me refiero. La sensación de que todo está bien. Lo mejor es que el efecto es duradero más allá del «baño de sonido». Imagino que todas estas impresiones son muy personales y solo

puedo recomendar, una vez más, la experimentación personal. Tienes que probarlo. Cada experiencia es distinta pero no deja a nadie indiferente porque es sumamente agradable y relajante.

Crea en tu casa tu espacio sagrado, un lugar donde recogerse sea un hábito para reencontrarte con tu «Yo Soy». No es necesario levantar un altar o algo parecido, pero sí crear un espacio para tu introspección. Puede ayudar encender una vela o quemar incienso o simplemente limpiar, ordenar y hacer espacio para tu práctica diaria. Como siempre y es una idea muy zen: menos es más. Si dispones de diversos instrumentos, rodéate de ellos, serás tu propio instructor en tu sesión de sonidos.

Regálate un pequeño ritual de paz y sonido.

Un mini «baño de sonido» puede tomar veinte minutos nada más incluso menos, siendo el mínimo de cinco minutos el tiempo necesario para recibir beneficios. Si vas a usar el mejor instrumento, tu propia voz, te bastará con cinco minutos cada vez. Un par de sesiones al día está bien. Yo lo hago incluso en el automóvil, cuando conduzco solo, así no molesto a nadie con mi canturreo. Aprovechas tu tiempo y tus espacios en tu agenda para regalarte equilibrio.

Desactiva tu teléfono y aléjalo de ti, no desees interferencias.

Bebe agua antes de un «baño de sonido». Es recomendable porque, como sabes, los humanos somos como mínimo un 60% de agua, que es un gran conductor del sonido (el agua conduce cuatro veces más el sonido que el aire). Y eso te ayudará a que cada célula de tu cuerpo reciba las ondas del baño.

Mis doce recomendaciones para un «baño de sonido» son:

1. No recibir el «baño de sonido» con expectativas, sino con apertura.
2. Beber un vaso de agua antes de la experiencia para una mayor conductividad.
3. Mantener una botella de agua cerca.
4. Mejor con el estómago vacío o con la digestión hecha.
5. Cerrar los ojos y conectar con la dimensión interior (pero puedes abrirlos también).
6. Añadir una intención (un deseo) a la sesión.
7. Empezar y terminar el baño con tres respiraciones profundas.
8. Usar una manta, o no, según la temperatura ambiente.
9. No tratar de entender qué sucede, sino dejarse llevar.
10. Vestir cómodamente.
11. Sentarse o estirarse de la forma que resulte más cómoda.
12. Disfrutar y relajarse, olvidarse de los asuntos del mundo.

Mis tres pautas durante el «baño de sonido» son:

1. Escuchar sin juicio o mente crítica.
2. Centrarse en el sonido y volver a él en las distracciones.
3. Terminar con una evaluación del cambio percibido entre el antes y el después.

En definitiva, fluir con los sonidos terapéuticos, sumergirse totalmente en el «baño de sonido», darse un *chapuzón* de frecuencias vibratorias sanadoras. Muchas veces, los «baños de sonidos» se organizan en locales de yoga de la ciudad; pero mejor si es en una casa de campo, en medio de la naturaleza, ya que el *chi* allí será diferente. Yo creo que la mejor experiencia es una

combinación, en una misma jornada y en la naturaleza, de estas tres prácticas en las que he profundizado en los últimos tiempos:

1. Baño de sonido
2. Baño de bosque
3. Baño de tierra (*Earthing*).

El «baño de bosque», en japonés *Shinrin Yoku*, es una práctica meditativa japonesa que consiste en pasear en el bosque, con el objetivo de apaciguar la mente, recibir el *chi* del bosque, conectar con la naturaleza, relajarse y recuperar el bienestar y calma que las ciudades no nos proporcionan. Es tan sencillo como andar en silencio y recibir el *chi* de los árboles, dejarse acariciar por sus sonidos naturales y respirar su aire puro. Antes de entrar, recuerda pedirle permiso al bosque y agradecerle poder sumergirte en la atmósfera refrescante del bosque. Basta con escuchar activamente, permanecer tranquilo y dejar que los cinco sentidos perciban todo lo que les envuelve.

El «baño de tierra» o *earthing* (hacer contacto de tierra con los pies descalzos) consiste en conectarse con la madre Tierra, simplemente haciendo contacto con los pies desnudos sobre la tierra. Treinta minutos bastan para sentirse renovado y cargado de buena energía. Lo que ocurre durante esta práctica, andar descalzo o sentarse simplemente sin zapatos, es que liberamos la acumulación de energías negativas. La madre Tierra nos libera de ellas.

Has de saber que las suelas de goma del calzado (por tanto, aislantes) del calzado, el asfaltado y las materias sintéticas que usamos en casa nos aíslan de la conexión con la Tierra; y esa es una de las razones por las que enfermamos. Somos víctimas del

«síndrome de la desconexión» que deriva en infinidad de enfermedades. Un «baño de tierra» es el abrazo de tus pies por la madre Tierra.

¿Combinamos los tres baños? ¡Adelante! Imagina que una mañana temprano recibes una sesión de «baño de sonido» a primera hora; y con esa relajación, el grupo sale a pasear por un bosque cercano a la manera del «baño de bosque». Un tramo de ese paseo se hace con los pies descalzos para hacer contacto con la madre Tierra y descargar el exceso de carga eléctrica a la manera del «baño de tierra». Se llama *earthing*, averigua de qué trata y verás como mejorará exponencialmente tu salud...

¡Uno, dos y tres baños! No puedo imaginar una combinación mejor: sonido, bosque y tierra. Las tres prácticas que pueden llevar tu salud y bienestar a otro nivel. Y si vas a por nota alta y quieres añadir la guinda a este pastel de bienestar, abraza un árbol por unos minutos. Ya que andas en el bosque y el bosque te abraza; no estaría de más que te pararas y le dieras un abrazo a un árbol en correspondencia. Sé agradecido.

TREINTA Y SEIS

EL CÓDIGO DE LA DISCIPLINA (2022)

DISCIPLINA EN ACCIÓN

LA «LEY DE ACCIÓN PRIORITARIA» ESTABLECE QUE UNA VEZ identificado aquello que es, o contribuye, al objetivo número uno, aplicarse a esa tarea de forma ininterrumpida, constante, regular, y con buen ritmo hasta el final, conduce al éxito. Hacer lo que cuenta parece una obviedad pero es asombroso las veces que se nos olvida.

Según esta ley, en mi experiencia como escritor, es de máxima importancia la acción ininterrumpida y mantener el ritmo. No creo en las arrancadas y frenadas, es mucho mejor un ritmo suave pero constante en la tarea. Aquí la clave es mantener el mejor ritmo posible. Procurarse el impulso genera una oleada de energía que alienta a concluir lo empezado.

¿Cómo aplicar esta ley? Baja a picar piedra a la mina, cada día. No de vez en cuando, no unos días mucho y otros poco, no cuando te apetezca... Baja cada día a la mina y pica piedra. Sé suave como una gota de agua pero insistente en tu acción como la gota de la

estalactita, hasta que construyas las columnas que sostendrán tu vida.

Crear impulso y mantener el ritmo es, tal vez, uno de mis mejores secretos para poder escribir un libro en un mes, publicar seis títulos nuevos en un año, o contar con treinta y siete libros escritos. Sé que son cifras mejorables pero no olvidemos que mi principal tarea no es escribir, sino leer, en eso mis cifras son bastante impresionantes.

Antes de entregarte el método de «disciplina fácil y automática» que te prometí (eso ocurrirá en el próximo capítulo), permíteme desarrollar en el presente capítulo cuatro principios que se combinan en el código de la disciplina: «Decisiones programadas», «Acción inmediata», «Cambios de una acción» y «Hacer lo que temes». ¡Veámoslo!

Tomar decisiones es una ciencia y tiene sus reglas, yo observo estas:

Tomar decisiones implica autoconfianza, asumir riesgos y responsabilidades. Confiar en uno mismo no nos otorga la infalibilidad, pero si la responsabilidad. Cuando decides y actúas, asumes que habrá errores (los mínimos) y también aciertos (los máximos).

Tomar decisiones libera energía, mantener la indecisión consume energía. La indecisión es un círculo viscoso y vicioso que te atrapa y drena la energía con lo que se carece de empuje para decidir y salir de ese bucle. Un curso de acción es empoderador al margen de su resultado.

Tomar decisiones nos da coraje, nos permite avanzar, crear y seguir un plan, y le muestra al mundo que vamos a alguna parte. No te puedes ni imaginar la cantidad de puertas que te abres al estar en movimiento.

Tomar decisiones te lleva del estado «off» al estado «on». Estás en modo encendido, activado, que contrasta con el modo en que está la mayoría: están apagados. No emiten luz.

Tomar «decisiones programadas» te permite elegir una vez y olvidarte. Evita dudas e indecisiones, ahorra tiempo, conduce a centrarse en lo que importa. Alargar el proceso de pensar más allá de lo necesario, al estilo rumiante de las vacas, solo conduce a hacerse rollos mentales.

Cuando tomes una decisión, que se convierta en una «acción inmediata». Empieza cuanto antes, no te demores, actúa antes de 24 horas o la decisión se difuminará en el éter. Mi lema es: «Sé impaciente en empezar y paciente en acabar». Empezar le dirá a tu subconsciente que ya estás en camino, que estás en marcha y a la vez es una petición de ayuda al Cosmos para que te eche una mano.

La «magia de empezar» crea milagros impredecibles.

La «acción inmediata», antes de 24 horas, desencadena un estado de flujo en el que las «casualidades significativas» (sincronicidades) dirigen el proceso con una inteligencia que no es de este mundo

sino del Cosmos. La «acción inmediata» te hará imparable porque te sumerge en un bucle virtuoso. Una cosa lleva a otra. Un paso revela el siguiente y así uno tras otro. Las pequeñas acciones inmediatas abonan el éxito inevitable.

Una vez iniciada la «acción inmediata», tras empezar, tu siguiente obsesión debe ser llegar a un punto de inflexión, a partir del cual será más fácil acabar que abandonar. Llegar al «punto de no retorno» te garantiza una cosa: cerrar una etapa y abrir otra. Entrar en la excelencia. Los «puntos de inflexión» son *portales* o *corredores* a nuevas dimensiones en tu mente.

Pasado el punto de no retorno es más fácil acabar una cosa que dejarla inacabada. Estás más cerca de hacerlo que de no hacerlo. Busca tu punto de no retorno y crúzalo. Acaba lo que empiezas. Ten tanta «acabativa» como iniciativa. Pregúntate: «¿En qué momento es imposible echarse para atrás?». Este es tu punto de no retorno, y ahí tienes tu meta real, cuando llegas al punto de no retorno la acción está garantizada. Obsesiónate en llegar a ese punto.

La mejor forma de pasar a la «acción inmediata» es contar: «A la una, a las dos, y a las tres»... y hacerlo. ¡Eso es inmediatez! Es lo mismo que cuando dudas de si tirarte a la piscina o no. No lo pienses, solo cuenta: «a la una, a las dos y a las tres» (punto de no retorno)... y te tiras de cabeza. No hay nada que pensar, ya lo tenías decidido. Es el momento de la «acción inmediata».

Veamos otro principio que te ayudará en la disciplina fácil y automática.

Lo que nos lleva a las «decisiones programadas», una rutina elegida de antemano. Lo que te evita tomar la misma decisión una y otra vez; al quedar programada, está programada y es automática, al

igual que la acción que desencadena. Si te paras a pensar tu mente te frenará con sus excusas.

Pensar consume mucha energía. La mejor forma de contar con la suficiente energía es no derrocharla. Estamos programados para ahorrar energía ya que podríamos necesitarla para sobrevivir y por eso no podemos derrocharla. Es instintivo. Y para ahorrar energía aplico el principio de las «decisiones programadas».

Cuando tomo una decisión, su plazo de validez es hasta nueva orden; queda programada. Ya no vuelvo a pensar al respecto hasta que no hay un cambio importante. La «decisión programada» forma parte de mis «normas de la casa», las mantengo de manera consciente porque me funcionan. No me apegó a mis decisiones, estoy abierto a otras mejores; pero hasta que eso suceda, las «decisiones programadas» siguen siendo buenas hasta que se demuestre lo contrario.

Eso me permite ahorrar en la toma de decisiones, lo que me resta energía, tiempo y me sumen en la duda. Soluciono las situaciones cotidianas con «decisiones programadas», así me evito repensarlas y puedo dedicar esa energía y tiempo a decisiones nuevas o más importantes. Por eso me repito a menudo «No hay nada que pensar, ya está pensado». Evito tomar nuevas decisiones sobre los mismos asuntos (siempre que me vaya bien) y doy por buenas las «decisiones programadas» que ya están funcionando bien.

Ni por asomo pienses que eso me convierte en un autómatá, recuerda que el corazón siempre está al mando a la hora de elegir. Todos nos autoprogramamos. Una persona disciplinada y una indisciplinada se parecen en que ambas se rigen por automatismos;

pero se diferencian en que una elige los positivos y la otra los negativos.

Por ejemplo, en el 99% de ocasiones visto de azul marino. Es una decisión que tomé hace años (programada) y que me simplifica decidir qué ropa comprar y qué ponerme cada día. Tengo las marcas, tallas, y el color decidido de antemano. Es un gran ahorro. ¿También las tallas? Sí, es una forma de mantenerme en mi peso elegido e ideal. Si lo pierdo, pierdo mi vestuario entero, y no pienso permitirlo. Así se refuerzan entre sí las disciplinas apiladas.

Otro ejemplo, en mi alimentación tengo igualmente decisiones tomadas de antemano y programadas. Qué alimentos son los básicos para mí, donde comprarlos y cuál es mi menú en un día normal. Ya lo tengo decidido. No necesito hacer una lista de compra para ir a comprar porque la tengo grabada en mi mente. Cuando quiero hacer una excepción, o variar un poco, me voy a un restaurante. La lista evita dudas y errores a la hora de comprar y de cocinar.

En mis costumbres, agenda diaria, estilo de vida... lo mismo. Hay muchas «decisiones programadas» que eran buenas hace tiempo y siguen siéndolo (mis normas de la casa). ¿Hay excepciones? Por supuesto pero son eso: excepciones a la norma. Si a alguien todo esto le parece un modo de funcionar demasiado rígido, le aconsejo que pruebe con la improvisación y verá en qué se convierte su vida. Si no te pones normas a tu gusto, alguien más lo hará y seguro que no te gustarán.

Hasta nueva orden está todo (o casi todo) decidido. Eso es disciplina en acción. Cuando tomas «decisiones programadas», y actúas con compromiso en consecuencia, entonces hay muy poco

espacio para las dudas, vacilaciones, tentaciones, concesiones, excepciones, debilidades...

Veamos otro principio que te ayudará en la disciplina fácil y automática.

A veces se trata de tomar una decisión y hacer un cambio, y a partir de entonces empiezas a vivir una vida mejor, más auténtica y simplificada. En resumen: una acción, una vida mejor, o lo que llamo «cambios de una acción». ¡Solo una!

Te pondré unos ejemplos, el acto único de poner un filtro de ósmosis en tu cocina te proporciona una ventaja en la salud de forma indefinida. Ni siquiera se requiere la disciplina de hacer algo cada día, basta con una acción puntual y listo.

Otro ejemplo, darse de baja de la plataforma Netflix (herramienta de programación y control mental de la secta) te libera una cantidad de tiempo increíble. Una decisión puntual y consigues una ventaja recurrente y continuada en el tiempo: ahorro de tiempo, dinero y manipulación propagandística.

Otro ejemplo del principio «cambios de una acción»: nunca leo un periódico, escucho noticiarios en la radio o veo cualquier programa en la televisión. Todos los «medios de comunicación» fueron comprados o sobornados por la élite criminal que esclaviza al mundo (y solo escupe propaganda para el control mental, *fake news*, desinformación y terror para conseguir agendas criminales). El apagón informativo en medios convencionales me produjo una inmensa paz, me desprogramó mentalmente y me permitió reencontrar la verdad en otros canales no oficiales y no convencionales. De nuevo, un solo cambio y una ventaja prolongada.

Busca decisiones como estas, que cuestan muy poco tomar, muy poco implementar porque apenas requieren de una acción puntual, y que te llevan a una vida mejor a largo plazo. Esta es sin duda la disciplina de los perezosos: los «cambios de una acción».

Veamos otro principio que te ayudará en la disciplina fácil y automática.

Como imagino que te gustan las emociones fuertes (la prueba es que estás leyendo uno de mis libros), te revelaré uno de los trucos para ser disciplinado en tareas que temes abordar. ¿Preparado?

He comprobado que muchas veces no nos disciplinamos por miedo. Sí, temor a equivocarnos, a no ser capaces, a desistir a mitad de esfuerzo... Miedo a fallar. Y el único modo seguro de vencer el miedo es haciendo aquello que tememos. «Haz lo que temes» y el miedo se disipará.

Afrontar el temor, es decir hacer lo que temes, es la forma segura de doblegar el miedo y convertir una acción atemorizante en una ínfima tarea. ¿Cuánto tiempo conviene hacer lo que se teme? te preguntarás. Hasta que no albergues ni la más ligera sombra de temor. Punto.

Haz lo que temes y tendrás un suministro ilimitado de poder personal. Puedes empezar por ensayar mentalmente e imaginar cómo sería enfrentarse a lo que temes afrontar y visualizar como sales indemne. Cuando seas capaz de imaginarte derrotando a tus propios miedos sin que se altere tu pulso, pasa a la acción. Primero vence en tu mente y después vence en el mundo. Ningún deportista gana un partido en la cancha que no haya ganado antes en su mente.

Haz lo que temes de forma repetida y disciplinada hasta que lo temido se agote por completo, se disuelva como un azucarillo. Atrévete a afrontar tu miedo una y otra vez; y este será disuelto.

Deja que te cuente dos ejemplos personales.

Cuando era niño, la sola presencia de una niña hacía que me ruborizara y me quedase bloqueado sin otra reacción que la de soportar el incendio rabioso de mis mejillas. Mi primera reacción era rehuir el contacto con las niñas; pero eso no suponía una solución, sino una huida cobarde. Me parecían seres preciosos pero turbadores. De adolescente, la cosa no mejoró demasiado. Hasta que un día me cansé. Intuitivamente utilicé la estrategia de «hacer lo que temes». Durante unas vacaciones de verano en la costa, me propuse afrontarlo a la desesperada: iba a declararme y salir con cuantas chicas me tropezase y alcanzaran las largas vacaciones de verano. Vamos, lo que se dice adquirir práctica y soltura. Y eso hice exactamente. Asunto resuelto de por vida.

Cuando empecé a trabajar en multinacionales, debía hacer algunas presentaciones en público. Yo sabía que tenía que hacer aquello que más temía si quería vencerlo. Nuevamente usé la estrategia de «hacer lo que temes», y me apunté voluntario a todas las oportunidades para hablar en público a los equipos de la compañía. En un año, adquirí soltura y naturalidad; habilidad que me ayudaría en mis conferencias, presentaciones de libros y formaciones ya como autor, años después. Asunto resuelto de por vida.

«Haz lo que temes» de una vez por todas, y te quitarás un peso enorme de encima. Un día, el miedo desaparecerá y quedará una nueva habilidad: la disciplina automática te conduce a hacer lo que antes temías sin que te cueste nada de nada.

Ahora es tu turno, elige un miedo que no has afrontado hasta la fecha y plántale cara sin contemplaciones. No aceptes tus propias excusas, el miedo no se irá de buen grado, tienes que echarlo a patadas de tu vida. ¡Haz lo que temes!

En resumen y para acabar el capítulo, si piensas que ser disciplinado te roba la libertad, te equivocas; al contrario, es el pasaporte a la vida soñada. Como un país tiene una Constitución o Carta Magna que garantiza la libertad y los derechos, ocurre igual en lo personal. Cuando respetas tus propios principios, valores y prioridades, no te traicionas violando tu propia constitución personal.

Si no has sido disciplinado hasta la fecha es porque no has redactado aún tu constitución personal, tus reglas básicas, valores y prioridades, tus principios, las normas de la casa... Una vez que lo haces, y juras fidelidad a tus principios básicos, los defiendes hasta las últimas consecuencias porque forman parte de ti. Eso es patriotismo personal, eso es autoestima, eso es disciplina sin autosabotaje.

¿Cuál es tu constitución personal? ¿Y tus normas de la casa? Toma papel y lápiz y redáctalas ahora mismo. Solo debes escribir tus valores más sagrados; y una vez escritos, jura tu constitución personal por lo más sagrado.

TREINTA Y SIETE **TSUNDOKU (2022)**

TRABAJAR LOS LIBROS

UN LIBRO ES UNA HERRAMIENTA; SI NO LO USAS, SOLO SIRVE DE adorno en la librería, se convierte en tu pila polvorienta de libros no leídos: tu *tsundoku*.

Por el estado del lomo, las cubiertas y las páginas sabemos si ese ejemplar ha sido trabajado o no. Los libros de mi biblioteca son invendibles, están demasiado trabajados por mí para que alguien los quiera.

Les señalo páginas, subrayo con rotulador de color fosforescente las ideas claves, apunto algunas notas al margen y doblo puntas de página. Los llevo a todas partes en mis viajes. Los exprimo, los machaco.

Si me preguntas por qué marco frases en los libros, te diré que me sirve para hacer un repaso rápido del libro después de leerlos. Al releer lo que resalté, aumento mi tasa de retención y entendimiento, uno los puntos importantes. Ato los cabos y encuentro el sentido.

O los marco para no separarme de mis libros si alguna vez tengo la tentación de prestarlos, regalarlos o venderlos. Cuando lleva mis señales, se convierte en un libro íntimo, personal e intransferible.

Lo usado es bello, tiene «arrugas», posee una historia que contar. El desgaste los hace útiles. Lo japoneses piensan que los objetos que se han roto, y han sido reparados, son más hermosos porque han sobrevivido a la fatalidad.

Muestran sus heridas cicatrizadas, no las ocultan. Las honran con respeto como un obstáculo en su vida que ha sido superado. De eso trata el arte de la restauración *kintsugi* con pintura dorada.

Dorada como la luz del alma.

Dorada como una luna de verano.

El *kintsugi* es: «reparar con oro», «juntura de oro», «zurcido con oro»... restaurar las roturas de modo que las grietas de la cerámica rota sean incluso más visibles (expuestas y magnificadas). Es sanar con oro las heridas para convertirlas en piezas únicas. Es una reparación digna que honra al objeto y preserva su utilidad para que siga sirviendo a su propósito.

Valoremos aquello que tenemos pues nos ha servido con fidelidad; y si podemos prolongar su vida, estaremos honrándolo con nuestro respeto y gratitud.

Deja esta lectura e introduce en tu buscador de Internet, esta palabra japonesa, elige «imágenes» y observa la maravilla del arte de la resiliencia.

Para mí, los libros con anotaciones al margen y frases marcadas también son *kintsugi*.

Paradójicamente, un libro usado me parece más atractivo que uno nuevo. Con las personas me ocurre igual. Las heridas son su belleza interior. Creo que las personas estamos zurcidas con algo más valioso que el polvo de oro: la sabiduría de la consciencia. Los aprendizajes dejan señales.

¿Y quién no se ha roto? Y luego reunió los pedazos, se restauró. Todos tenemos remiendos, heridas cicatrizadas. Hemos sufrido una o muchas veces y no deberíamos ocultarlo. Es nuestro *kintsugi* personal, nuestro polvo de oro.

Las heridas, en los objetos y en las personas, son iniciáticas, son alquímicas y transformadoras. Recomponerse no es un proceso rápido, requiere paciencia para ensamblar las piezas del estropicio. Las cosas requieren su tiempo para cicatrizar; dárselo es practicar *kintsugi*. Y lo que obtienes es algo nuevo.

Somos los herederos de nuestras crisis.

Te rompes, te ensamblas, te reparas, te sublimas... Y en ese proceso siempre hay uno o muchos libros que te ayudan a ensamblar las piezas del puzzle para salir adelante. Cuántas horas de compañía y buenos consejos encuadrados les debemos.

Los japoneses también le dan importancia a las piedras o cantos rodados que han sido pulidas por el agua; lo llaman *suiseki*. Veneran las piedras esculpidas por la erosión del agua, el roce, el viento y los elementos... porque muestran la resistencia a los efectos del paso del tiempo. Son supervivientes.

Llevo un negocio de compra-venta de objetos *vintage midcentury*. Todas las piezas son únicas, descatalogadas, están usadas, poseen señales tras décadas de vida. Aprecio esa pátina añeja y quien me

compra también la valora. Con el tiempo, las cosas envejecen, su aspecto cambia, muestran señales pero eso no las afea; al contrario, les da el barniz de los buenos recuerdos y las viejas historias. Ocurre igual con las personas.

Me gustan los objetos bellos que han sobrevivido al paso del tiempo y siguen siendo hermosos. A veces, sé su historia y puedo transmitírsela al cliente; otras veces no, y solo puedo imaginar su viaje en el tiempo.

Todo somos, o seremos, *vintage* algún día y todos merecemos ser útiles en una nueva vida.

Todos somos una taza de cerámica reparada con pintura de polvo de oro. O somos un libro con anotaciones en los márgenes y con el lomo desgastado, acarreando historias de éxitos y fracasos que contar.

Kintsugi: la paciencia de reunir los pedazos con resiliencia.

TREINTA Y OCHO LA FÓRMULA RENTABLE (2023)

¿TODOS PODEMOS EMPRENDER?

PREGUNTA. BUENO, DE ENTRADA ME PREGUNTO SI TODOS podemos emprender...

Respuesta. Creo que no, sinceramente. Pero no por una limitación intelectual o de carácter, ni siquiera porque le falte la formación —la formación se puede adquirir y está disponible, hay cursos y apoyo institucional—, sino que básicamente la limitación es una elección basada en la actitud.

No todo el mundo activa la actitud o la voluntad firme de emprender, es un tema de valores y básicamente aquí hay en juego dos valores. Hay gente para la que es muy importante la seguridad y otra para la que cuenta la libertad. Quien prefiere libertad a la seguridad será un buen emprendedor; sin embargo, quien prefiere la seguridad a la libertad será un mal emprendedor.

Es un tema de valores y actitud. El éxito depende más de la actitud que de lo que sabemos. Los ganadores tienen una actitud y una voluntad que los hace imparables.

P. Por lo tanto, emprender es más un tema de actitud que de capacidad intelectual, ¿no?

R. Para aquellas personas que todavía no lo tengan claro, o que todavía duden, hay vida más allá de un empleo y es posible vivir sin jefe y sin un empleo. Tenemos un modelo cerrado en la mente que consiste en ganarse la vida con un empleo, un horario, un sueldo y un jefe. Puede ser necesario en muchos mercados, pero no en todos. No es el único modelo y tampoco es el mejor.

Hay otros paradigmas emergentes que están llegando y se van a quedar en nuestra sociedad, como el paradigma del emprendedor. Hablo de la persona que crea un proyecto propio, aunque sea pequeño, justo a su medida. De hecho, esta clase emergente ya tiene nombre esta clase emergente. Se les llama «los ricos del *laptop*» y van a estar a la par con las personas empleadas. Habrá tanta gente emprendiendo, aunque sean proyectos pequeños, como gente empleada.

P. Es decir, el empleo irá a menos como modelo y el emprendimiento irá a más. Por lo tanto, es un modelo emergente que está creciendo y que va a ir a mucho más.

R. ...Y que responde a una nueva era de libertad. La era del conocimiento, de la libertad, de la tecnología, de los expertos. Hoy tenemos toda una tecnología emergente que apoya este gran cambio. También es verdad que el mercado laboral está deprimido y empuja a la gente a emprender. Va a haber un gran cambio. Ya ha empezado y va a seguir creciendo. Yo creo que el mercado laboral

será irreconocible para quien piense en cómo eran las cosas cuando era joven, verá que el mundo ha cambiado mucho. Esto no es una consecuencia de las crisis, sino un *reset* económico. ¿Qué quiere decir *reset*? Significa volver a empezar de una forma diferente, nuevas reglas.

P. *¿Cómo empezar con buen pie? No nos cansaremos de repetirlo: hay que emprender, pero hay que hacerlo bien, ¿no?*

R. Sí, yo les diría a las personas que si tienen el deseo de emprender, y que de momento tienen un empleo, que no lo dejen de golpe. Mejor que traten de trabajar en los dos proyectos en paralelo. Yo sé que esto exige un gran esfuerzo; pero si no están seguras o no tienen asentado el proyecto, que no dejen su empleo. También les diría que pueden emprender en proyectos *low cost*, o lo que es lo mismo, de bajo coste o con una reducida inversión de entrada. Eso significa que, con poco dinero, pero con mucha creatividad, se puede sacar adelante un negocio rentable trabajando desde casa, con pocos medios y poco dinero, pero con mucha creatividad.

P. *Consejos de sentido común, ¿verdad? Como que la idea no es tan importante como la actitud. Para emprender hay que ser creativo.*

R. En efecto, la idea está sobrevalorada. La idea es importante, pero no lo es todo. El hecho de que tengamos una buena idea no quiere decir que tengamos que emprender. De hecho, si no poseemos ese talante de emprendedor, es mejor dejar reposar la idea. Las buenas ideas no lo son para siempre. Lo que hoy es una buena idea, quizá

dentro de unos meses o años ya no lo será. Debes actuar en una idea de inmediato o tal vez se pierda o simplemente deje de serlo. Y te diré también que cuanto más actúes respecto a tus ideas, más buenas ideas recibirás de allá de donde sea que procedan.

Actúa, no pienses más en ello, hazlo real.

P. O dentro de unos meses...

R. O dentro de unos meses, sí. Con lo cual, las ideas están bien, pero las oportunidades van cambiando. Incluso puede ocurrir que alguien con una idea peor la desarrolle mejor y triunfe por encima de alguien que tiene una idea muy buena, pero la está desarrollando mal. Con esto, entendemos que la idea en realidad no es tan importante como lo es su desarrollo o aplicación.

P. ¿Y qué significa resolver un problema al emprender?

R. Sí, ese detalle es importantísimo. Cuando emprenden, muchas personas no saben qué problema resuelven. Si les preguntas a qué se dedican, te dicen lo que hacen, pero lo que hacen no siempre coincide con el problema que resuelven. El emprendedor tiene que saber muy bien qué problemas resuelve y cuál es la solución que proporciona. Cuanto más grande es el problema, más altos serán sus honorarios.

P. Vamos, lo que se dice tener un plan.

R. Sí, tiene que hacer los deberes, saber qué problema resuelve y qué soluciones va a darle, porque si no lo sabe él, sus clientes lo van a saber menos todavía. Y todos cobramos por resolver problemas, ya seamos emprendedores, funcionarios, empleados o lo que queramos. Nos pagan por resolver problemas, no por cumplir horarios. Esta actividad ha de estructurarse bajo un plan. El plan que te propongo es la «fórmula rentable», un plan de 30 claves prácticas para desarrollar en tu negocio. Sigue leyendo y descubriéndolas.

P. *Teniendo eso en mente, ¿cuál es la importancia de empezar y actuar?*

R. Toda. Yo les digo a las personas que empiecen, aunque no lo tengan todo claro. Nunca se tiene todo claro de entrada y nunca es el momento perfecto. El momento perfecto para emprender no existe y eso se resuelve empezando hoy mismo. Muchos negocios empiezan en lo que se llama «fase beta». Fase beta significa en fase de pruebas. Es decir, es un negocio que empieza en fase de pruebas, todo es cuestionable y mejorable. No tiene todas las respuestas, no tiene todos los medios, pero ha empezado porque sabe que por el camino va a adquirir esa experiencia y conocimientos. Aconsejo empezar cuanto antes.

P. *¿Y el dinero? Bueno, está muy bien todo eso, pero ¿y el dinero, la financiación?*

R. El dinero de un negocio tiene que salir del propio negocio. Si no, ¿porque lo llamamos negocio? Un negocio lleva dinero a la cuenta

bancaria. Entonces, ¿quién pone el dinero? ¡El negocio! Bastará con reinvertir el dinero que produce la actividad, sea poco o mucho. Y si no genera dinero, hemos de dejar de llamarlo negocio porque en realidad es una ruina.

Yo creo que hay que endeudarse poco o nada e hipotecarse cero. Eso es un mal inicio. Seamos cautos. Creo que lo mejor es invertir poco dinero, lo mínimo, casi nada, y ver qué ocurre con el retorno. Pero sí creo en invertir recursos intangibles como son esfuerzo, dedicación, energía, creatividad, tiempo, contactos... Todo eso sí que hay que invertirlo.

***P.** Se le da demasiado valor al dinero en detrimento de otras cosas, como por ejemplo, la idea bien desarrollada. ¿Qué crees?*

R. Sí, al final, la gente siempre acaba pensando que va a necesitar una gran suma de dinero para empezar. Pero ahora mismo hay muchos negocios perfectos que no necesitan dinero para lanzarlos al mercado. Estamos en la era del conocimiento y vender conocimiento es un negocio enorme. Por ejemplo, «infoemprender», que quiere decir emprender en el mercado del conocimiento. No todos los mercados o negocios exigen dinero. Los negocios perfectos exigen simplemente creatividad o conocimiento, que son activos intangibles. ¿Se necesita talento? El talento se hace, es decir, se genera a medida que se le dedica horas. Está estudiado que el talento, en cualquier actividad, ya sea la música o diseñar edificios, necesita unas 10.000 horas de dedicación. Con el tiempo, el talento emerge.

P. Son las 10.000 horas lectivas que se decía antes para cualquier tipo de formación.

R. Cualquier actividad en la que queramos ser talentosos, como escribir libros, diseñar *software*, cocinar... Se ha estudiado y descubierto que las personas que han tenido éxito en realidad no es porque nacieran con un talento, sino que lo forjaron dedicando miles de horas. Entonces el talento se hace, no se nace con él.

Para terminar, te voy a contar algo importante. Si quieres ser un experto en algo, tienes que dedicarle tiempo, ¡pero mucho tiempo! Al menos 10.000 horas de práctica son necesarias para convertirte en un experto *top ten* en cualquier cosa que te propongas.

¿Sabes quién habla de este tema? Un autor llamado Malcolm Gladwell en su libro: «Outliers: The Story of Success». Explica cómo la práctica y la dedicación son claves para alcanzar la excelencia en cualquier área de la vida. Y creo que tiene toda la razón del mundo.

Si quieres ser un gran músico, tienes que dedicar horas y horas a tocar un instrumento. Si quieres ser un gran deportista, tienes que entrenar todos los días. Si quieres ser un gran chef, tienes que cocinar mil platos y probar nuevas recetas.

La idea que subyace en su teoría de las 10.000 horas es que no hay atajos para alcanzar la excelencia. No importa cuál sea tu vocación, si quieres ser realmente bueno en algo, tienes que dedicarle tiempo y esfuerzo. Así que ya sabes, si quieres ser extraordinario en algo, un experto, ¡dedícale tiempo y práctica! Y si quieres profundizar más en esta teoría, busca el libro de Gladwell. ¡Es muy interesante!

Clave #2. Solo pueden emprender con éxito las personas que se interesan en resolver un problema para los demás. Los que se sienten incomodos con los problemas tienen un gran problema: no harán dinero a lo grande. Enfócate en un problema y en ofrecer su solución. Empieza cuanto antes y dedícale miles de horas... Esta es la receta segura del éxito empresarial.

TREINTA Y NUEVE

EL CÓDIGO DE LA AUTOESTIMA (2023)

EL PODER DE SER SUBESTIMADO

SER SUBESTIMADO, Y HASTA DESPRECIADO, ES UN *REGALO* Y EN este capítulo te explicaré por qué. Por el momento quédate con esta reflexión del poeta Rumi: «*La herida es también el lugar por donde entra la luz*». Aún no lo sabes pero al final de este capítulo habrás aprendido la alquimia de convertir su desprecio en autoaprecio.

Las personas subestimadas se subestiman a sí mismas y rara vez revelan al mundo su verdadero valor. A la vez, debido a su falta de autoestima, son subestimados por otros. En efecto, las personas por lo general subestiman a los que se consideran inferiores, lo que conduce a un bucle de desprecio y desdén: *no me quiero porque nadie me quiere. Y nadie me quiere porque no me quiero.*

Juzgamos a los demás basándonos en nuestras propias experiencias, cierto. Esto lleva a que seamos incapaces de comprender las personas que han llevado una vida diferente a la nuestra. También tendemos a buscar la aprobación de las personas que ni siquiera conocemos o apreciamos, lo que conduce a una neurosis poco saludable. Aquellos que tienden a enfocarse en

complacer a los demás, en lugar de entenderse así mismos, malogran sus energías.

No tiene nada malo ser incomprendido. De hecho, cuanto más incomprendidos somos más originales somos, salimos del mediocre promedio. Despreciar el desprecio no es venganza, es el karma en acción. Si te han llamado «raro» alguna vez, felicidades, vas bien, seguramente has ingresado en la tribu de transgresores que elevan el nivel de conciencia humano.

El mayor lastre de la humanidad no es la maldad que la somete, sino la ignorancia de los que siguen dormidos y consienten.

¿Por qué los dormidos no perciben la realidad? Porque su mente no está preparada para verla, han desperdiciado su tiempo en fantasías y han permitido que el sistema les lavara el cerebro.

Lector, invierte tu tiempo y energía en tu desarrollo personal, ya cambiarás de automóvil después. Conocerse a uno mismo, al margen del ego o avatar, es la única forma de obtener verdadera satisfacción y felicidad duradera. Esto es, centrarse en lo que cuenta sin prestar atención a lo que piensen o digan los demás.

Tienes una misión que cumplir y es despertar dentro de esta película de ficción que llamas: «mi vida». Establécete en la conciencia del «Yo soy», esa es la misión para todos, el resto son divagaciones estériles. El despertar es lo más importante y es lo que más descuidan los humanos. Para otros, los que forman parte del programa de enviados, la misión simplemente es estar presentes en el planeta, es así como elevan la frecuencia y colaboran en la ascensión.

Es lo que yo llamo enfocarse «sin mirar de reojo» a ambos lados. Ten por seguro que cuando tropieces y caigas (muchos esperan ese momento) oirás risas apagadas, pero no ha de importarte, levántate con dignidad y sonríe a los que se ríen. Lo que haces después de caerte es lo que define qué clase de persona eres.

Céntrate en tu vida sin preocuparte por la opinión de los demás y se disparará tu autoestima radical como un cohete. Llevar a cabo tus sueños te conducirá a un estado mental positivo cercano a la felicidad, independientemente de cualquier expresión de negatividad en el entorno. Tus acciones definen tu carácter y dan forma a la imagen que tienes de ti mismo, no lo que otros piensan de ti.

No te confundas, la estima que buscamos es la propia, no la ajena o de otros. Los demás te pueden subestimar, estimar o sobrestimar... pero ese es su problema, nada que tú puedas controlar ya que es su elección y su punto de vista. No puedes cambiarles pero siempre puedes cambiarte.

A lo que vamos aquí es a edificar tu autoestima, eso sí es controlable y está en tu mano. En este capítulo cuando leas «subestimar» me refiero a la desvalorización que hacen otros de ti. Con esto claro en mente, prepárate para una buena noticia, permíteme una afirmación tajante...

No puedes controlar la opinión de los demás pero siempre puedes moldear la tuya.

Ahora imagina cuántas veces un niño ha recibido un «no» por respuesta... muchas ¿verdad? Sí, ¡una montaña de negativas! que menoscaban su autoestima. No digo que seamos complacientes con los niños, solo propongo que no castremos sus ilimitadas

posibilidades solo porque estamos irritables o demasiado cansados para escucharles.

Se dice que un niño, hasta los ocho años de edad, ha recibido unos 100.000 «noes» o negativas por respuesta. ¿Puedes imaginar semejante montaña de negatividad? ¿Y tú? Al margen de todos los «noes» que recibiste de otras personas están los peores «no»: los que tú mismo te dedicaste. Incluso los «sí» que diste cuando querías decir «no» te han negado de alguna manera. En efecto, cada vez que dijiste «sí» a lo que no querías, te estabas diciendo «no» a ti.

¡Oh! Tarde para lamentarse.

Ahora, para entrar en materia, déjame compartir una historia de mi músico favorito, y de largo, Quincy Jones, el productor musical más nominado a los premios Grammys en toda la historia. Le adoro porque él hace que otros músicos y cantantes rindan al máximo y suenen mejor. Leyendo uno de sus libros, advertí que tenemos algo en común. Ambos hemos tenido la fortuna de ser subestimados en nuestra vida, y ambos hemos utilizado el poder de la subestima de otros para tener más éxito. ¡Y más autoestima!

Sabemos convertir el desprecio en un combustible sin precio. Si nuestros detractores supiesen que ¡nos ayudaron! se tirarían de las barbas.

¡Quincy y yo! Qué alivio no sentirse el único en esto, y apuesto a que tú, lector, también tienes algo que aportar al respecto. Quincy, yo y tú. Espero que tengas la suerte de ser subestimado alguna vez por alguien y que sepas cómo darle la vuelta a su desprecio para construir tu autoestima. No les contestes con palabras, contéstales con hechos, son imbatibles. Hace poco, metí en el buzón de mi

antiguo colegio varios de mis libros. Allí no tenían mucha fe en mi talento para escribir, así que años después colapse su buzón con algunos de mis libros. Hechos.

Dice el genial Quincy Jones: «Cuando la gente te sobrevalora, se interpone en tu camino, pero cuando te subestima, se aparta de él». ¡Qué gran verdad, Dios mío! Traducido significa que si te halagan te perjudican, pero si te critican te benefician. ¿Cómo es esto? Sigue leyendo y comprenderás.

Cuando recibes halagos, lo único que consigues es engordar tu ego, confiarte en exceso y recibir una presión excesiva de las expectativas que depositan en ti. Eso te condiciona, te entorpece, te estorba, te estresa y acaba derribándote. Sin embargo, cuando los demás no tienen ninguna expectativa sobre ti, más bien todo lo contrario, por poco que hagas y consigas excederás sus expectativas. Eso te permite actuar sin presión. Es la magia de ser un *Don Nadie*.

Unas expectativas muy elevadas pueden hacernos fracasar por un exceso de confianza.

Unas expectativas nulas o inexistentes nos liberan de la presión de cumplirlas.

¿Ves la diferencia? En el primer caso por mucho que hagas nunca será suficiente; en el segundo caso por poco que consigas será una sorpresa inesperada. En un caso, la sobrestima ajena te pone la zancadilla; en el otro, la subestima ajena te empodera para superarte. En un caso te vence el falso orgullo, en el otro te motiva la dignidad.

Convierte el desprecio ajeno en aprecio propio. No te derrumbes si te humillan, usa esa energía para reafirmarte y resurgir como el ave Fenix. Amancio Ortega, el creador del imperio Zara (y el hombre más rico de España) así lo hizo. Cuando era niño, en casa pasaban dificultades económicas, un día acompañó a su madre a la compra. El tendero les negó crédito —pues ya le debían dinero— y tuvieron que salir del comercio sin poder comprar comida. Aquel niño, humillado, se conjuró consigo mismo y el resto es historia.

Dentro de cada uno de nosotros hay un «pobre de mí» y también hay un «héroe», ambos en continua lucha, y ganará aquel que alimentes en tu mente. Me gusta especialmente una canción de Mariah Carey: «Héroe» que me inspiró en momentos difíciles. De sus versos: *«Son muy pocos que se arriesgan por amor. Pero tú tienes la fe. Y eso lo es todo. No decaigas que vivir es aprender. Y no hay nada que temer si crees en ti. Y como un libro el corazón. Nos enseña que hay temor. Que hay fracasos y maldad. Que hay batallas que ganar. Y en cada página el amor nos convierte en luchador. Y descubres lo común, no hay un héroe como tú».*

No hay un héroe como tú.

Todos conocemos muchos casos de artistas (cantantes, escritores, cineastas...) que triunfan con una primera obra pero que fracasan en su segunda entrega no porque sea mala, sino porque las expectativas eran muy altas y no pudieron resistir la comparación. Son artistas de un solo éxito y después se derrumban.

Mi editor me avisó tras el éxito del primer libro que el segundo sería más difícil y menos exitoso. Y así fue. Pero me sobrepuse y seguí refinando mi método para escribir libros hasta que volví a conseguir un número uno. Yo ya pasé por eso. Mi primer libro «Taller de amor»

se vendió muy bien así que mi siguiente libro no estuvo a la altura (después lo he tenido que reescribir). Podría haberme retirado, como hacen muchos tras la caída y el baño de realidad; pero asumí la cura de humildad y persistí: seguí con un tercer libro y muchos más (me acerco a los cuarenta libros). No quería ser escritor de un único libro.

Hay mucha gente esperando verte caer y la autoestima es la dignidad de no darles ese gusto.

Cuando te subvaloran no hay nada que perder, entonces arriesgas más, te dedicas con más ahínco a mejorar... y al final logras cosas muy buenas.

En mi caso, de pequeño no había unas expectativas elevadas sobre mí, era el último de tres y llegué de relleno. Se me dijo inútil más veces de las que puedo recordar. Colecciono ejemplos de cómo he sacado motivación del hecho de ser subestimado. Como dije, ser un «Don Nadie» tiene una gran ventaja: te dejan tranquilo, en paz, no esperan nada de ti; y eso te libera porque te dan por perdido, sin posibilidades de tener éxito. He aguantado muchas burlas... pero, por ejemplo, hoy en día somos pocos los que sabemos cómo ganar unos cuantos miles de euros enviando un email, crear ingresos pasivos. O cómo escribir cuatro libros en un año. O cómo vivir de los libros publicados...

Muchos quisieran ser escritores, pero no saben cómo.

Muchos escritores quisieran vivir de sus libros pero tampoco saben cómo.

Todos mis libros son una parte de mí, valen más de lo que cuestan; aun así, recibo algunas valoraciones negativas, no en uno, sino en

todos mis libros (por suerte, las valoraciones positivas ganan por mucho). No importa lo que escriba, sé que siempre habrá quien ponga el pulgar hacia abajo. Es inútil preguntarse: ¿qué no le gustó? Yo creo que lo que no les gusta es la vida, su vida, y están resentidos con todo el mundo.

He averiguado que incluso el algoritmo de Amazon —y el de YouTube— premian las críticas negativas y las hace más visibles porque saben que dan credibilidad a las críticas positivas. Tal cual te lo cuento. Ser subestimado ha sido a lo largo de mi vida parte del secreto de mi éxito. Mis críticos no pueden imaginarse cuánto me ayudan... benditos sean.

“ Cuando no se espera nada de ti, superar las expectativas es lo más fácil del mundo.

Como los subestimadores profesionales a tiempo completo, no aprecian ningún potencial en ti, te dejan en paz, no te envidian, no te molestan, ni siquiera te atacan... les das lástima, te dan por inútil. Solo se ríen de ti y no hay nada malo en eso. Te ven, se activan sus prejuicios, le dan *intro* al botón del desprecio y se echan unas risas a tu costa. En mi caso, mis libros, sus portadas y los títulos despiertan su sentido del humor: Raimon Samsó, activación de prejuicios, desprecio, risas.

Desde luego, en un mundo cientifista y materialista, me parece que la única opción es vivir desde la espiritualidad pero sé que es un punto de vista al que le faltan unos quinientos años para madurar en esta civilización primitiva y atrasada. Seguramente ya te has dado cuenta de que el nivel en general es muy básico.

Lo dicho, la sobreestima te conduce a la arrogancia destructiva y la subestimación a la humildad constructiva. Y citando de nuevo a Quincy Jones: «Centrarse demasiado en lo que digan los demás sobre ti te llevará por el camino de la derrota antes de tener siquiera la oportunidad de actuar». Y también: «La gente siempre va a encontrar algo en ti para subestimarte. Es inevitable».

Lector, nunca permitas que el comportamiento de otras personas cambie tu comportamiento, o que sus opiniones se impongan a las tuyas, ni que sus valoraciones negativas determinen quién eres, ni que su subestima destruya tu autoestima.

Voy a concluir este capítulo con una cita de UCDM al respecto: «Tú que a veces estás triste y a veces enfadado; tú que a veces sientes que no se te da lo que te corresponde y que tus mejores esfuerzos se topan con falta de aprecio e incluso desprecio, ¡abandona esos pensamientos tan necios! Son demasiado nimios e insignificantes como para que sigan ocupando tu mente». Más claro, el agua.

En resumen:

- ✓ La estima que buscamos es la nuestra, no la de los demás.
- ✓ Los demás pueden subestimarte, estimarte o sobreestimarte... pero ese es su problema, nada que tú puedas o debas controlar.
- ✓ Cuando recibes cumplidos, lo único que consigues es engordar tu ego, pecar de exceso de confianza y recibir presión.
- ✓ No puedes controlar la opinión de los demás, pero siempre puedes corregir la tuya.

✓ No importa lo que hagas, siempre hay alguien que baja el pulgar (*dislike*).

✓ La sobreestima te conduce a la arrogancia destructiva; y la subestimación a la humildad constructiva.

✓ Nunca permitas que sus valoraciones negativas definan quién eres.

Acción de confianza:

Escribe 3 situaciones en tu vida personal/profesional en que te han subestimado... anota 3 ventajas/aspectos positivos consecuencia de sus críticas. Rebusca las ventajas, no en ese momento o en ese aspecto, sino en otro momento y en otra área de tu vida hasta encontrarlas.

Vives una realidad cuántica en la que todo está entrelazado. Examina la totalidad. Mirando hacia atrás, los puntos se unen y todo encaja.

A la vista de lo expuesto, ¿qué decides hacer con esta nueva comprensión?

CUARENTA

HAY UN ÁNGEL A TU LADO (2023)

ESCRIBIR A TU ÁNGEL DE LA GUARDA

ES HORA DE EXPERIMENTAR CAMBIOS SIGNIFICATIVOS EN LA vida con la ayuda de los ángeles. Dicho de otro modo, a partir de hoy, vamos a colaborar con una fuerza mayor que nos ayudará a lograr nuestro mayor bien y el de los demás implicados. Voy a introducir el primero de tres métodos que conozco para conectar con la sabiduría superior del maestro divino.

Este método es muy sencillo pero no debe confundirse con la *escritura automática*, que es una forma de canalización que no promuevo.

Si has llegado hasta este libro, no es una casualidad; significa que estás listo para aventurarte más allá de lo que tus ojos pueden ver. Estás listo para sumergirte en esos reinos invisibles donde se cocinan los sueños, los deseos y, sí, incluso la misma realidad 3D que experimentas.

Imagínalo como la *sala de control del universo*. Es el punto en el que convergen dos mundos fascinantes: «el mundo de las

preguntas» (que está en tu mente, desde el «¿Por qué estoy aquí?» hasta el «¿Por qué me gusta el jazz?») y «el mundo de las respuestas» (que es cómo una biblioteca cósmica con todas las respuestas a tus preguntas).

Estás en el umbral para ser el puente entre esos dos mundos. Tus preguntas, tus dudas, tus inquietudes... todo eso que flota en tu cabeza como una nube de posibilidades, finalmente tiene un lugar a donde ir. Y ese lugar está en ese ámbito espiritual lleno de todas las respuestas que podrías imaginar.

Consigue una libreta que usarás solo para este fin. La puedes llamar tu *libreta angelical*. Anota todo lo que recibas y no olvides ponerle fecha. A veces, el sentido de los mensajes necesita tiempo para aparecer claro ante tus ojos.

Antes de empezar, expulsa a la voz crítica de tu ego que dice que estás inventando todo y que te has vuelto loco. Dale un día de fiesta, lleva a tu ego a un *palacio imaginario* lleno de lo que más le guste (coches de lujo, ropa cara, *gadgets*, helados...), déjalo ahí jugando y dile que luego lo recogerás.

Durante muchos años me he preguntado quién era yo para escribir libros de espiritualidad y dar consejos a otros. Por entonces, aún vivía instalado en el centro de mi ego, que es el que creía escribir los libros.

Pero hace muchos años que sé que yo solo soy un lápiz intrascendente. Los libros se escriben a través de mí en un proceso de comunicación con mis guías espirituales *de la escritura*, sin que yo tenga la menor importancia. Soy un lápiz, corto, despuntado y mordido.

Esta primera vía de comunicación va de escribir. Escribir preguntas y respuestas. Mira qué sencillo es... Escribe en tu libreta angelical una pregunta concreta sobre el desafío que afrontas. Seguro que se te ocurren muchas. La más genérica puede ser: «¿Qué necesito saber en este momento para mi crecimiento espiritual?». Es una pregunta comodín que nos sirve una y otra vez.

Tu ángel no está en esta dimensión material, pero puede entender la impronta energética de lo que has escrito y es capaz de enviar a tu mente una señal codificada que tú podrás decodificar en: una imagen, una sensación, un símbolo, unas palabras o un recuerdo.

No oirás nada; tu mano tampoco escribirá de forma automática y autónoma. Tan solo recibirás un impulso de información o una sensación de certeza respecto a algo. Recibirás una señal que podrás escribir con tus propias palabras y esa es la respuesta de tu ángel.

No juzgues, no pienses, no cuestiones, no dudes... Lo que llegó, eso es. No trates de cambiar lo que recibiste para ponerlo bonito o a tu gusto. Los ángeles son pensamientos de Dios, no hay que retocarlos, no lo necesitan, ya son perfectos. El que juzga pierde su mensaje. Eso es lo que los ángeles me dijeron.

Pero, ¿por dónde empezar a trabajar con tu ángel?

Vayamos a lo sencillo. ¿Por qué no le preguntas sobre un acontecimiento de tu pasado? Por ejemplo, algo que ocurrió sin que sepas las razones. Como es una pregunta abierta —que no se puede responder con un sí o un no—, descarta el péndulo y agarra tu libreta angelical, anota la pregunta y haz hueco en tu mente para recibir una impresión que puedas descodificar en una respuesta.

¿No te has preguntado muchas veces por qué causa sucedió algo en tu vida? Yo sí, muchas veces y no siempre conozco o intuyo la razón. Preguntar por el pasado me ha ayudado a hacer las paces con sucesos inconclusos sobre los que desconocía las razones. Es una goma de borrar emocional increíble.

Una antigua pareja se apartó de mí y yo siempre me pregunté: ¿qué cambió en ella?, ¿qué le pasó? Un día le pregunté a mi ángel y me dijo que ella *no se fue, yo la eché*. Lo que me descubrió fue que yo dije algo que ella no pudo aceptar y se fue. Entonces ella no hizo nada, yo hice todo. Y eso me permitió cerrar el círculo de aquella relación con un buen recuerdo.

La eterna cuestión del «¿Por qué?». Todos hemos estado preguntándonos el motivo que se oculta tras ciertos acontecimientos que han sucedido en nuestra vida. No solo de los malos momentos, sino también de los buenos que aparecen de manera inesperada, como regalos del destino. Sé sincero, ¿cuántas veces te has quedado mirando al techo, acostado, tratando de descifrar el porqué?

Y es que entender el pasado puede ser una sanación emocional muy poderosa que te ayuda a aclarar tu pasado. En mi experiencia, hacer las paces con sucesos inconclusos o misteriosos es como hacer una limpieza de armario. Sacas todo, lo revisas para ver qué te vale y finalmente decides qué quieres conservar y qué estás listo para dejar ir. Y ese proceso, aunque sea doloroso, es increíblemente liberador.

No esperes encontrar todas las respuestas a tus preguntas. Tu ángel de la guarda puede guardar silencio sobre temas delicados por alguna razón que no aciertas a comprender. No esperes

sensaciones mágicas, ver seres de luz o entidades aladas hablándote... Espera certezas, lo cual es mucho mejor. Los ángeles se asemejan a las ideas: aunque no sean visibles, tenemos certeza de su existencia.

Como decía, no siempre tendrás todas las respuestas en tu vida. A veces, parte del aprendizaje es aprender a aceptar el misterio de tu vida y convivir con lo desconocido. Aceptar que hay hechos que tal vez nunca entenderás y no pasa nada. Te diré algo más; eso también está bien. De hecho, prescindir de la necesidad de entender tu vida de la A a la Z puede ser una liberación.

Si tienes algunos recuerdos emocionalmente inconclusos, te propongo que los examines con tu ángel de la guarda en busca de entendimiento (o captación sin más) y, en última instancia, en busca de paz interior. Porque, al final, esa «goma de borrar emocional» de la que te hablo, no solo *borrará* el dolor enquistado del pasado, sino que también abrirá tu corazón a la aceptación y al perdón.

Después, pregunta a tu ángel por el presente, por una situación que te supone un reto. Pide comprensión y guía acerca de lo que te plazca hasta que agotes el tema y quedes satisfecho. Acepta que eres un ser divino guiado por una sabiduría superior que cuida de ti. Mi mejor consejo es: anota todo lo que te venga a la cabeza sin preguntarte si lo estás inventando o no.

¿Estás inventándolo todo? Lo extraño es que aún no hayas entendido que tú mismo estás *inventando* tu vida a cada instante. Eres el director y guionista de la superproducción de tu vida. Si crees que lo estás imaginando o inventando, ¡así es! Porque al poner tu mente en contacto con tu ángel, él usará tu mente —y todo

lo que contiene: recuerdos, datos, sueños, vocabulario...— para proyectar la respuesta.

La sensación de inventar proviene de imaginar, ver imágenes en tu mente, que llegan del inconsciente o del supraconsciente. Quiero que sepas que la imaginación se halla en una vibración superior al pensamiento y, por su propia naturaleza, se encuentra libre de las limitaciones de la mente pensante.

Si imaginas, entonces es que vas por muy buen camino porque la imaginación es el puente que usamos para manifestar nuevas realidades. La imaginación es una realidad superior. Así que, si estás imaginando (inventando), tal vez no sea tu mente cuadrículada, sino tu conciencia multidimensional.

Sean imaginaciones tuyas o no, se trata de escribir lo primero que te venga a la cabeza, sea lo que sea, aun si no entiendes su significado o su relación con tu pregunta. Después, deja que lo escrito flote a tu alrededor durante la jornada y más tarde tal vez empiecen a encajar las cosas.

¡Ah! Y no cambies las palabras para tratar de *hacerlo bien*. Si cambias la palabra original, esta se repetirá de nuevo. No lo hagas bien, hazlo honestamente. No trates de escribir frases bien estructuradas, no estás escribiendo un libro. Entiende que debes renunciar a intentar controlar el mensaje.

Solo escribe lo primero que te venga —sin juzgar y sin demora— u olvidarás el impulso o sensación, la palabra o la imagen que cruzó tu mente en un instante fugaz. Escribe enseguida o lo olvidarás. No interpretes ahora, sigue con tu segunda pregunta, tu tercera pregunta... Ya examinarás todo después.

Tal vez pienses que estás inventando las respuestas que escribes, pero ¿y si estás conectando con algo más profundo, algo que reside en tu subconsciente o incluso más allá, en el reino angélico?

Puedes empezar haciendo una lista de preguntas, esas dudas que te atormentan o simplemente te inquietan. Empieza a escribir las respuestas como si vinieran directamente de tu intuición, de tu ángel. Al principio, tal vez sientas que estás inventando todo lo que escribes, pero sigue adelante, no te importe. Déjate llevar y fluye a través de la escritura.

Tras llenar unas cuantas páginas, cierra el cuaderno y haz una pausa. El tiempo que dejes pasar entre la escritura y la revisión te permite distanciarte emocional y mentalmente del texto escrito. Y cuando regreses, es probable que te sorprendas de lo que leas. Los mensajes que parecían sin sentido ahora pueden parecer asombrosamente claros o quizás incluso proféticos.

Al leerlo, tal vez sientas que lo escribió otro. Y, de alguna forma, quizás sea cierto. Tal vez no era tu mente consciente, sino la inconsciente. Una parte de ti que tiene acceso a un conocimiento más profundo.

Algo maravilloso sucede en ese espacio entre preguntar y recibir, escribir y leer; es como si se abriera una puerta a otro nivel de conciencia, uno donde todo es posible y las respuestas son infinitas.

Así que no dudes en repetir este ejercicio cada vez que sientas que necesitas orientación. Te aseguro que, con el tiempo, te volverás más afinado con tu propia sabiduría y empezarás a confiar más en ese flujo de información.

A continuación, si precisas aclaración a alguna respuesta, pídelo. Si precisas concretar más, pídelo. Tu ángel no se molestará por ello, está deseando ayudarte tanto como lo necesites. Pídele a tu maestro divino un último mensaje de cierre por si quedó algo sin preguntar que necesitas saber.

Llegados a este punto, te preguntarás si comunicarse con el ángel de la guarda puede ser tan sencillo como he explicado. Pues sí, incluso más.

Hay un malentendido dando vueltas por ahí sobre cómo comunicarte con tu ángel de la guarda. Algunos lo pintan como si fuera algo complicado, y sugieren que necesitas ser un iluminado o tener un doctorado en espiritualidad para poder entrar en contacto con dimensiones espirituales sofisticadas.

¡Permíteme desmentir esa leyenda urbana!

La perla de sabiduría que encierra este libro es que la comunicación con tu ángel de la guarda es todo lo contrario: es sencilla, accesible y está al alcance de todo el mundo, incluso de ti y de mí. No necesitas ser un místico con docenas de retiros en las montañas del Himalaya o ser un erudito en textos sánscritos antiguos.

El secreto es que la conexión es un libro en blanco (la *libreta angelical*) que tú vas a escribir. Estás a un simple pensamiento de distancia de conseguirlo.

Otra leyenda urbana: «Hay cola y no me llegará el turno para consultar al reino angelical». Te aseguro que tu ángel nunca está demasiado ocupado en otras cosas que no seas tú. No temas llamarle y pedirle ayuda todas las veces que necesites, siempre aparece cuando se le llama.

Siempre desea comunicarse contigo. Y siempre está dispuesto a ayudarte. Pero tienes que ser proactivo y pedir su ayuda de forma clara; de lo contrario, no se entrometerá en tu vida. No pueden entrar en nuestras vidas sin la invitación a hacerlo. Ellos respetan nuestra libertad.

Esto funciona como la «Primera directiva» ¿Lo recuerdas de Star Trek? En el universo, existe una ley cósmica primordial que impide a cualquier especie entrometerse en la evolución de otra especie, ni siquiera para ayudarla.

Solo cuando una masa representativa solicita esa ayuda exterior, la intervención es posible. Lo mismo se aplica entre tu ángel y tú. No intervendrá a menos que se lo pidas. Los ángeles respetan nuestro libre albedrío y no intervendrán si no les damos permiso, hasta ese punto nos aman.

Para recibir, primero debes pedir.

Hay algo que tengo que dejar claro sobre los ángeles: no son tu equipo de resolución de problemas 24/7/365. No, no van a hacer tu trabajo ni solucionarán tus retos como por arte de magia. Pero aquí está la parte genial: lo que sí harán es guiarte como un faro de luz en una noche oscura.

Los ángeles no te arreglan la vida, ese es tu trabajo, pero sí te enviarán señales para que puedas tomar la decisión más adecuada. Es como tener un consejero espiritual —con un increíble conocimiento sobre ti y sobre tu vida— ayudándote a alinear tus decisiones con tu propósito más elevado y benevolente.

Un ejemplo de cómo mi ángel de la guarda me mostró mi misión o propósito de vida sucedió en una librería, llamada «Los ángeles»

(¿coincidencia? no lo creo). Después de dar una charla en la librería, me llamó mi editor. Me había visto desde la calle mientras pasaba por allí por *casualidad*. Recuerdo que me dijo: «¡Aún te harás famoso!». Y esa misma noche, un querido amigo me comentó que yo era bueno hablando en público y que debía hacerlo más a menudo. Bingo. Si unimos mi duda sobre cuál era mi siguiente paso con ambos mensajes y con el nombre de la librería, de nuevo, ahí lo tenía: un mensaje angélico a cerca de mi misión de vida.

A veces, tenemos que tomar daciones importantes que dejan un aspecto de nuestra vida desorganizado, pero no has de temer nada. Tu ángel acudirá a reorganizar esa área como buen *copiloto* que es. Mientras tú te recompones, él está al mando y mantiene la altitud y la velocidad de crucero.

En mi caso, siempre que he tomado decisiones profesionales —buscando la coherencia— que afectaban a mis ingresos, y han sido muchas, enseguida han aparecido nuevas oportunidades y fuentes de ingresos que han mejorado mis finanzas. En ese aspecto me siento muy protegido.

Siempre he sido una persona próspera porque mi mayor escenario de aprendizaje no es el dinero, sino el amor. En efecto, nunca me ha faltado dinero porque no es esa mi asignatura principal de aprendizajes, el contexto donde me llevo las más grandes lecciones es en las relaciones. Mi ángel siempre resuelve los cambios que afectan a mi economía para que no me preocupe en ese tema. Sé que soy un «escritor de Dios», uno de muchos, de infinitud; y por eso, no ha de faltarme ni trabajo ni sustento. Estoy en su «nómina».

Por ejemplo, siempre he tenido muy buenos sueldos y nunca me ha costado encontrar empleos que fui cambiando con frecuencia. De

hecho, mi primer empleo lo conseguí antes de acabar mis estudios y por un anuncio que leí *casualmente* en el cartel de avisos de la facultad.

Recuerdo que cuando dimití de la banca, el director de personal tuvo el detalle de gestionarme el subsidio de desempleo. Pasados unos meses, ya estaba construyendo fuentes de ingresos nuevas pero no me sentía bien cobrando el subsidio por desempleo del estado, al que tenía derecho. Así que, por coherencia, renuncié a esa paga mensual. Pues bien, mientras regresaba de la oficina de desempleo, tras renunciar por honestidad, me llamó un antiguo cliente del banco para ofrecerme un trabajo a media jornada que reemplazaba completamente la cifra que acababa de desestimar. ¡Sustitución inmediata! Y siempre ha sido así: se va un empleo, un cliente, un ingreso... y sin demora llega otro igual o mejor.

Sé que mi ángel cuida financieramente de mí y por eso nunca me ha faltado dinero.

Y ahora vamos a descubrir otra herramienta muy interesante y de la que soy muy fan...

CUARENTA Y UNO EL LIBRO MÁS BELLO DEL MUNDO (2023)

LATIDOS ACOMPASADOS.

Murmullo del viento silbando.

Ritmo y melodía.

El latido profundo
en donde no llega el viento
a salvo de la tormenta.

El latido al viento.
Un compás de tambor en la tarde,
late, resuena y golpea.

Olas del amor,
besan la arena de la playa,

Danza infinita.

Amor correspondido,
lluvia de rosas sobre el mar.
Navegamos de la mano.

Mareas de amor,
sus besos llegan y se van.
Mar infinito, amor eterno.

Espera en andén,
trenes que vienen y van.
Destinos cruzados.

Espera sin reloj,
paciente mirada en la nada.
Extraños en el andén.

CUARENTA Y DOS PREGUNTA A TU ANGEL (2024)

PIDE AYUDA A TU ÁNGEL

LOS ÁNGELES SE COMUNICAN CONTIGO DESDE SIEMPRE Y DE LA manera más adecuada en cada momento. Deja los medios que utilizan a su criterio, tú simplemente haz espacio a tu ángel de la guarda en tu vida y pon presencia a sus señales y mensajes.

Los ángeles pueden transmitirnos sus mensajes a través de imágenes, sensaciones, sueños, palabras, números (horas espejo), sincronicidades, incluso voces. ¿Dónde? En cualquier lugar: conversaciones, sueños, meditaciones, libros, escritura, barajas, lecturas con péndulo, películas, anuncios... Es lo que has llamado intuición toda tu vida sin saber qué era exactamente ni de donde procedía.

¿De dónde proceden las intuiciones? De la Divinidad (Dios, Fuente, Creador...).

¿Cómo llegan a nosotros? A través de los ángeles mensajeros (de la guarda o custodios, arcángeles...).

¿Cómo acceder a su ayuda? Pidiéndola sinceramente y estando presente a señales y mensajes.

¿Hay algún método sencillo para pedir ayuda? Sí, el «Método milagroso de los tres pasos» que nos enseñarán.

¿Cómo sabré si un mensaje es fidedigno? Por la sensación de paz y amor que sentirás.

No se trata de imaginaciones, ni de simples coincidencias, sino de mensajes simbólicos que ocurren en momentos concretos por motivos concretos. Son *mensajes de la Divinidad, cartas o postales del cielo, mensajes del cosmos, avisos angélicos*, que llegan a ti a través de los ángeles que actúan como mensajeros. Y para recibir toda esa ayuda solo tienes que pedirla ni siquiera hay que ganársela.

Pero antes veamos qué dicen los ángeles.

Los ángeles responden:

Hay quienes creen que solo se debe pedir ayuda en los asuntos importantes de la vida. A los ángeles nos interesa desde lo más superficial a lo más profundo. A nosotros nos encanta servirlos incluso en los asuntos insignificantes porque no tenemos el sentido de la prioridad. El amor ama sin orden.

Pedidnos ayuda cada día, no importa en qué. Es nuestra función más sagrada la cual queremos cumplir. Vosotros sois nuestra

misión. No temáis molestar, estamos aquí para servir. Si no nos pedís ayuda, no podemos cumplir con nuestra misión. Ponednos a prueba en esto y en lo otro, aquí y allí, ahora y siempre.

Los ángeles mantenemos comunicación con vosotros de una manera no verbal. El lenguaje que usamos se adapta. Es tanto externo, a través de señales que debéis aprender a descifrar; como interno, mediante la voz interior de la intuición. Los mensajes no se procesan con la mente, sino que se reciben y se entienden con el corazón.

La intuición es la habilidad para conectar con nosotros gracias a la elevación de la frecuencia vibratoria. Cuando acercáis vuestra vibración a la del amor, se produce la comunicación angélica que llamáis *intuiciones*. El amor os une a nosotros y a la Divinidad.

El secreto para comunicarse con nosotros, los ángeles custodios, radica en saber escuchar tanto vuestro interior como el mundo exterior que os rodea, manteniendo los ojos y el corazón abiertos a nuestra presencia. Si estáis presentes veréis señales por todas partes.

Como soléis necesitar un método, aquí va uno: el «Método milagroso de los tres pasos». Primero, pedid un deseo, una ayuda, una solución o un milagro. Segundo, confiad al cien por cien en que será concedido y que sabremos cómo hacerlo. Y tercero, agradecedlo por anticipado y desapegaros del resultado. ¡Esto es suficiente para empezar!

Seguid el método de los tres pasos. Es muy sencillo y no es necesario complicarlo más. No es encantamiento, no es un ritual, no es «mediumidad»... No os compliquéis: uno, dos y tres. Dios siempre escucha y responde; y nosotros somos los mensajeros en ambos sentidos.

Un milagro es un resultado que carece de explicación. Su explicación, el cómo, no es asunto vuestro, es nuestro. Nosotros, los ángeles, somos el cómo. Si os preguntáis «cómo sucederá tal cosa» es que no nos habéis invitado a crear un milagro.

Trabajar con nosotros para conseguir vuestros sueños es una gran idea. Organizamos los milagros que solo el amor puede lograr. Cuando es preciso, dejamos espacio a los guías espirituales que os asistirán puntualmente en una diversidad de asuntos mundanos.

Orar es un dialogar con los ángeles custodios. La forma y el contenido de la oración es lo de menos. Sea corta o larga, aprendida o improvisada. Lo que cuenta es la intención lo cual es mucho más importante que las palabras. Una oración es una petición intencionada que abre el corazón a la respuesta inspirada en el amor.

Preguntar es otro modo de iniciar el diálogo y es un arte en sí mismo. Las buenas preguntas obtienen respuestas sabias en correspondencia. Las mejores preguntas son las abiertas, concretas, sencillas, formuladas desde la humildad y sin tratar de manipular las respuestas.

Preguntar qué hacer o qué sucederá no son buenas preguntas. Mejor pedid inspiración, perspectivas y sabiduría para tomar vuestra mejor elección y después actuad. Pedid guía —o señales claras— para discernir y saber elegir con sabiduría. Los ángeles no actuamos como niñeras sino como maestros. Somos una guía en vuestro viaje.

Pedir es el acto específico de elegir un deseo y pedirlo con el corazón, no con la mente. Que sea positivo, concreto, claro, detallado, grande, deseado, completo, honesto, perfecto... No pidáis

a medias o vagamente o sin confianza. Vuestra intención pura es nuestra materia prima.

Confiar es la certeza en el resultado, saber que el pedido al cosmos ha sido oído, registrado y aceptado. La confianza se demuestra con cero dudas acerca del resultado final. Sea lo que sea lo pedido, dadlo por hecho, sabed que el Amor crea los milagros mundanos y es el creador del cosmos.

Agradecer es el cierre energético que catapultará los dos pasos anteriores, es la fuerza del amor en acción que arroja los milagros.

El agradecimiento cierra el círculo virtuoso de los «deseos cumplidos» que no pueden no ocurrir. Agradecer es tan sencillo como decretar tres veces «gracias» con una amplia sensación de confianza.

También os ayudará a conectar con nosotros abrir el corazón para dejarse ayudar. Orad y pedid a Dios, medita y haced espacio, escuchad con atención plena las intuiciones, después escribid nuestros mensajes. Cuanto más espacio y tiempo nos concedáis, mejor y más fluida será nuestra colaboración.

No menospreciéis la fuerza del lenguaje verbal. Vuestra solicitud ganará velocidad si la expresáis en voz alta. Emplear la voz contribuye a focalizar la mente en la intención. Las palabras que articuláis son más poderosas que si solo las pensáis.

Trabajad en el poder de la intención y nosotros activaremos el poder de la manifestación. Somos un equipo y necesitamos vuestra colaboración para conseguir lo que llamamos «milagros predecibles» porque están garantizados.

La respuesta vendrá en algún momento. Solo prestad atención, viviendo desde la presencia. La respuesta puede llegar en forma de intuición o como un mensaje a través de una persona conocida o una casualidad, también usamos los números en códigos. Podéis escuchar una voz interior, podéis tener intuiciones, podéis tener premoniciones, puede aparecer gente de la nada y deciros las cosas más asombrosas...

Poned especial atención a lo que podría parecer coincidencias, por más triviales que parezcan, y confiad en las enseñanzas de vuestros guías espirituales. Vuestro mayor problema es un juego de niños para vuestros ayudantes espirituales. Os hablaremos a través del lenguaje de las casualidades significativas y de la intuición interior.

Nuestra voz es tan sutil que está más allá de las palabras, el sonido, las emociones o el pensamiento... Haremos que creáis que nuestro mensaje son vuestras propias ideas. Y no sabréis ni cómo se os ha ocurrido lo que pensáis. Primero, os inspiraremos antes de actuar. Después, os guiamos mientras actuáis.

La comunicación angélica no es como en el mundo material a través de los sentidos, sino energética. Puede concretarse en una sensación, una emoción, una visión, una intuición... no esperes siempre una palabra o una voz, sino una sensación.

Solicitud al cosmos que haga realidad vuestros sueños, mientras sois capaces de mantener una actitud desapegada del resultado, es un logro espiritual de alto nivel pero a la vez es una condición necesaria para que hagamos nuestro trabajo.

Si sucumbís a la necesidad y la desesperación, os desconectáis de nosotros y de la Divinidad; y entonces la magia se rompe. Trabajamos juntos en una frecuencia compatible, a medio camino, que se describe con la confianza.

La intuición es la vía para lo que necesitáis saber. Es como un susurro tan delicado que no puede oírse, pero deja rastro del perfume de una rosa en el corazón. Utilizad el corazón como guía y la intuición os llevará sin error a la manifestación.

Para pedirnos ayuda bastará con formular una pregunta, recitar una oración o pedir ayuda divina. No se requiere ninguna ceremonia, imaginería o ritual. Podéis usar imágenes en un altar angélico pero en realidad no hace falta. El amor siempre escucha y responde. Este es el compromiso Divino.

Somos mensajeros de Dios, sin nombre, pero sabemos que os ayuda elegir uno. Nos divierte que nos asignéis un nombre mundano. Lo importante es que usar la palabra elegida sirva de desencadenante para nuestra comunicación. Más allá de si es el nombre *verdadero* o no.

Cuando pidáis ayuda, guía u orientación, hacedlo en voz alta. El sonido es una vibración física y vosotros buscáis resultados en este mundo físico.

Nos comunicamos siempre con vosotros; pero si vibramos en frecuencias muy alejadas, nuestra señal os será imperceptible. Si no oyes nuestra voz, te enviaremos un libro con respuestas, como el que estás leyendo ahora.

Es difícil recibir asistencia angélica si estáis en la desesperación, el enfado o la ira. No podemos comunicarnos en esa longitud de onda discordante de tan baja frecuencia. Cread un «instante de paz» en vuestro corazón y las preguntas serán escuchadas y respondidas.

Si queréis que entremos en contacto, tenéis que hacer que vuestro campo energético —vuestros pensamientos, sentimientos y emociones— sean lo más parecido a la dimensión angélica. Nos sentimos a gusto con la energía amorosa, pero no entendemos la agresividad.

Para elevar la vibración os servirá *respirar* el color dorado, rodearos de un aura violeta o abrazar la luz del amor. Eso es lo que significa pedir un «instante de paz» y por esa única razón, recibirlo de inmediato.

Pedid desde la confianza, desde la fe. Pedid esperando una respuesta segura. Nunca dudéis de nuestra existencia, ni de nuestra voluntad de escuchar y nuestra capacidad para ayudar. Hemos estado siempre a vuestro lado para servirlos.

Atended a las señales y las casualidades significativas. Escuchad la voz silenciosa de la inspiración y la intuición. Cuando nos tomamos de la mano es del todo imposible perderse, os llevaremos a la salida del laberinto.

Cuanto más pidáis, más os entrenareis para sintonizar con nuestra frecuencia y más fácilmente os recibiremos y reconoceréis nuestros mensajes intuitivos con el lenguaje de las señales y los milagros.

Hablamos con el lenguaje de las coincidencias que es el lenguaje de Dios del cual somos mensajeros. Parte de nuestro trabajo es inspirar a los creativos a incluir mensajes en sus libros y películas para después mostrarlos a las personas que necesitan recibirlos. Las coincidencias no ocurren por casualidad.

Otra vía de comunicación que nos gusta utilizar es la imaginación. Ponemos en vuestras mentes: ideas, visiones e imágenes que

conducen el futuro que deseáis manifestar. Cocreamos juntos.

Para comunicarnos con vosotros, nos agrada utilizar vuestros recuerdos para enviarnos una imagen —rescatar una vivencia— o conmover vuestro corazón —activar una sensación— o intervenir en vuestro sueño para que despertéis con una certeza.

Si queréis ganar confianza y asegurar vuestras peticiones, podéis empezar por hacer peticiones *fáciles* en asuntos cotidianos y después avanzar a asuntos más *complejos* e importantes. Para nosotros no hay diferencia pero para los humanos sí.

Algunos de vosotros selláis una petición con este poderoso mantra: «Gracias, gracias, gracias». La energía del agradecimiento —de elevada vibración— sella el deseo en el mundo de la forma. Recordad siempre firmar vuestros «encargos al cosmos» con la gratitud, la cual no es para nosotros sino el amor que los impulsa.

El agradecimiento es una forma sencilla de elevar vuestra vibración y entrar en «cobertura angélica». La gratitud limpia vuestras auras y «vórtices de energía» —*chakras*—, para convertirlos en «antenas receptoras» de bendiciones sin fin. Y el *chakra* corona, el de más

alta vibración, es el portal de comunicación con nosotros y los espíritus guías.

Después de formular vuestra petición, sed pacientes. Estamos trabajando en organizar muchas cosas a la vez para poder manifestarla. No os confundáis por su demora o por el aspecto que toma en su forma. ¡Buscamos que sea lo mejor!

Lo mejor para cada uno no coincide siempre con las preferencias. Tened en cuenta que nosotros somos emisarios de la Divinidad, no del ego, así que sabemos bien lo que más os conviene en cada momento.

Algunos mensajes son muy claros y otros son ambiguos. Hay que entender que la lógica espiritual no es igual la lógica mental. Tratad de entender con el corazón y no con la cabeza. No solo habitamos dimensiones diferentes, sino que nuestras frecuencias también lo son y la comunicación es frágil.

Muchos nos piden que les revelamos cuál es su misión de vida o su propósito vital aquí en el planeta Tierra. No podemos revelarlo, pero podemos dar pistas para que lo averigüéis por vuestra cuenta. No siempre lo que pedís es lo que conseguís, pero siempre hay una buena razón para ello.

Cuanto más trabajamos juntos, más sencillo y rápido es el proceso. Queremos ser vuestro ayudante diario y no puntual. El hábito refuerza la conexión.

Cómo llevar esto adelante:

✓ Preguntar y pedir activa el principio universal de: «Pide y se te dará». Con eso basta. No hay peticiones desatendidas pero sí hay respuestas que no os gustan. No hay preguntas sin respuesta pero sí hay distracción y falta de atención.

✓ No te cortes al preguntar desde lo más trivial a lo más trascendental. Tu ángel no ve la diferencia. El tamaño de los problemas, grandes o pequeños, es una ficción del ego. Ellos no ven diferencias de *tamaño* en nuestras tribulaciones.

✓ Recibirás mensajes internos y externos, y deberás aprender a descifrarlos desde el corazón para relacionarlos con los retos de tu vida. La forma que adoptan los mensajes es variada e importa poco pues siempre se adecua a la situación.

✓ Cuanto más elevada sea tu frecuencia, más inteligencia intuitiva tendrás y más sencilla será la comunicación. Vibrar desde el amor te acerca a los ángeles y vibrar desde el miedo te aleja. Es una decisión personal que depende de ti.

✓ La presencia plena es una actitud personal que activará tu intuición para ver señales en todas partes y recibir mensajes cuando sea necesario. Estar presente en cada momento y lugar activa la antena a los mensajes angélicos.

✓ Sigue el «Método milagroso de los tres pasos»: pedir, confiar y agradecer por anticipado. Es mano de santo ¡o de ángel! Haz espacio a la magia en tu vida y verás su rastro aquí y allá. No es que antes no estuviera, es que la ignorabas. Contar con un protocolo de consulta ayudará. Y es también importante hidratarse bien antes de la sesión para ser un mejor *conductor*.

✓ Una oración sencilla, corta, incluso improvisada, abrirá tu corazón a la ayuda angélica. La intención lo es todo. No necesitas sortilegios o encantamientos rituales, formula peticiones con tus propias palabras, hazlo fácil y directo.

✓ Pregunta el nombre de tu ángel guardián; lo primero que venga a la mente (sea una imagen o una palabra o un símbolo) será el nombre adecuado. Una vez conocido, bastará con llamar a tu ángel, pronunciar su nombre, para establecer comunicación. Pero también bastará con pensar en el ángel guardián para que acuda en tu ayuda al instante cuando requieras su presencia.

✓ No necesitas saber cómo ocurrirá tu milagro. Los milagros son expresiones del amor y el amor tiene infinitos caminos. Vive desde esa frecuencia de vibración y los milagros serán algo normal en tu vida. Considera que las respuestas que recibes son las adecuadas antes que las esperadas. Y sabe que a su tiempo, todo encajará como un puzzle ante tus ojos adquiriendo sentido.

✓ Cuando pidas ayuda, no te quedes a medias, ni te hagas rebajas tú mismo; sé atrevido y pide la Luna si es preciso. ¿Sabes cuántas lunas hay en el universo? La escasez no existe, salvo en las mentes separadas o egóicas.

✓ Para vivir desde la gratitud, firma energéticamente tu pedido, para ello basta con repetir el mantra/oración «Gracias» tres veces. Cierra tu pedido con la energía de la gratitud, ese es el *franqueo* perfecto para que tu mensaje al cosmos llegue a destino.

✓ A veces, tu pedido a la «cocina cósmica» se servirá con una *salsa* diferente pero igualmente sabrosa. Tu ángel hace lo que puede con los *ingredientes* que tienes. No siempre obtienes lo que quieres pero siempre consigues lo que necesitas.

✓ Conozco varios instrumentos (péndulo, cartas, escritura, meditación) para la comunicación angelical pero la magia no la hacen estos instrumentos espirituales, sino el amor. En este libro me centraré en uno. En efecto, trabajaremos con el péndulo según los principios de la radiestesia porque es efectivo y sencillo.

✓ Para evaluar tu progresión lleva un cuaderno para tomar notas. Es una buena idea crear un «cuaderno de ángeles y guías» donde anotar los mensajes con su fecha y repasarlos de nuevo para ver cómo, con el paso del tiempo, los mensajes toman relevancia y ganan sentido. Las piezas del puzzle tendrán significado cuando se unan, no por separado.

✓ Más adelante, cuando la consulta a tu ángel sea un hábito, podrás hacerlo en cualquier parte, en cualquier momento y sin usar una herramienta como el péndulo. Ello es posible hacerlo apretando la lengua contra el paladar. Si no dispones de un péndulo, puedes hacer el mismo trabajo con la lengua por lo que puedes consultar un sí/no en cualquier momento y lugar. Si al preguntar, mientras presionas tu lengua contra el paladar, notas que esta se siente débil, es un «no»; si se siente fuerte, es un «sí».

✓ Como esperas un método sencillo, ahí va un protocolo de consulta angélica:

- Respira profundo.
- Relaja tu mente y tu cuerpo.
- Visualiza tu brillante aura protectora.
- Conéctate con el Amor Infinito de la Divinidad.
- Llama a tu ángel por *su* nombre.
- Pide la señal de identidad a tu ángel guardián.
- Pregunta y pide respuesta.

- Queda presente y haz silencio mental, aguarda.
- Cierra la consulta y da las gracias.

✓ En tus consultas, nunca preguntes si *debes...*, si *tienes* que..., si te *conviene...*; porque nadie ordena a nadie desde el amor. Buscas guía, no instrucciones. Necesitas inspiración, no imposición. Las buenas respuestas a menudo abren nuevas opciones. Tu derecho al libre albedrío te permite elegir entre diferentes opciones y ejercerlo es tu deber y responsabilidad. Tu ángel de la guardia nunca se molestará contigo porque no seguiste su guía, sabe que necesitas experimentar tu libertad por encima de todo. El amor nunca se impone.

✓ La prueba de la «señal de identificación» es fundamental cuando trabajas en el ámbito de las energías. Tienes que asegurarte que has conectado con el ámbito espiritual (alta vibración) y no con el ámbito astral (baja vibración). Y la forma de conseguirlo es establecer una «señal de identificación» (siempre la misma) y pedirla a tu ángel cada vez que hagas consulta angélica o «sanción con péndulo». Pídesela: «Muéstrame ahora tu señal», sin describirla, es como una contraseña de seguridad.

✓ Sabrás que recibes mensajes de origen divino y no de otra fuente extraña cuando sientas: inspiración, paz, felicidad, bondad, motivación, positividad, optimismo, unión, elección, consuelo... Sin presión, sin juicios, sin órdenes, sin complicaciones, sin mal rollo, sin tratos. Valora cómo te sientes durante la consulta para confirmar la procedencia de la información. Cuando conectas con la Luz, sabes que lo recibido es verdad, sin saber cómo lo sabes, simplemente lo sabrás. Así opera la intuición que no es otra cosa que comunicación angélica.

✓ Desconfía del origen de cualquier respuesta obtenida que perjudica a alguien, es perturbadora, carece de sentido, halaga el ego, condiciona la ayuda, genera confusión y dudas, induce a la culpa, roba tu energía, intimida, desanima, amenaza, negocia, victimiza, controla... Nada de eso proviene del Amor. El amor no presiona de ninguna forma.

CUARENTA Y TRES EL CÓDIGO DE LAS ESTRELLAS (2024)

EPÍLOGO

LA DESTRUCCIÓN DE LAS GRANDES BIBLIOTECAS DE
Alejandría...

Primera biblioteca de Alejandría

Hay diversas versiones sobre las circunstancias y la autoría de la destrucción de la biblioteca de Alejandría. Un hecho parece determinante: la guerra civil egipcia del año 48 a.C. entre hermanos Ptolomeos y en la que interviene Cesar y acaba con el incendio del puerto y parte de la ciudad incluida la biblioteca. Accidentalmente o intencionadamente, a los efectos poco importa.

La tragedia de la destrucción de la biblioteca alejandrina es difícil de imaginar, pero, por un ejemplo, sabemos que de las 123 obras de teatro de Sófocles que albergó la biblioteca, han llegado hasta nosotros solo siete. Lo mismo podría decirse en proporciones semejantes de autores como Esquilo y Eurípides. Y qué decir de científicos, humanistas, filósofos, literatos, astrónomos,

matemáticos... Ni siquiera somos conscientes de lo que hemos perdido. La tragedia es inimaginable.

Solo se han conservado una muestra, no la totalidad de su obra. Y lo mismo con autores menos conocidos, tratados científicos, inventos... todo se perdió. Es difícil evaluar el retraso científico que ocasionó la destrucción de la primera y de la segunda biblioteca de Alejandría. Es imposible imaginar las obras que se destruyeron, privándonos de sus ideas, sus descubrimientos.

Pensadores de todas las épocas, escritores, inventores y científicos cuyas voces aún resuenan en los corredores de la historia, solo podían dejarnos sus escritos, sus obras. Contra todo ese material arremetieron.

La humanidad tardaría más de mil años para ponerse al día. Mil.

Nunca lograremos comprender completamente la colosal pérdida que ha sufrido la humanidad con la destrucción provocada de la Gran Biblioteca de Alejandría. ¿Cuántos sabios han sido ejecutados? ¿Cuántos libros han sido quemados? ¿Cuántos avances han sido ocultados?

Los humanos nos vemos obligados a reaprender desde cero, una y otra vez, como si la sabiduría de aquellos que nos precedieron, al ser borrada, nunca hubiera existido. Nunca.

La mano negra de la ambición, madre de todos los males humanos, siempre está ávida de destrucción. ¿Por qué nos han privado de semejante tesoro? La respuesta es muy inquietante. Las palabras de los sabios fueron silenciadas y su discurso un eco perdido en el vacío. Y no es casual, sino premeditado. Los amos del mundo hacen un borrado periódico o reseteo cada tanto tiempo, cuando los

conocimientos avanzan lo suficiente como poner en peligro su control y poder.

En la primera biblioteca de Alejandría, más de 700000 volúmenes fueron convertidos en cenizas. Así fue. Sí, setecientos mil documentos. Cada uno escrito a mano. Para ponerlo en perspectiva, a mediados del siglo XV, justo antes del nacimiento de la imprenta, Europa apenas atesoraba unas pocas docenas de miles de libros, ¡menos de una décima parte del fondo de Alejandría!

Y luego, la humanidad tuvo que esperar mil años, hasta el alba del Renacimiento en el siglo XV, para que se reavivara la sed de conocimiento, el ansia de explorar y comprender, la pasión por aprender. El hombre universal del renacimiento estaba ávido de todas las artes y ciencias, buscaba redimirse en esta prolongada sequía cultural. Mil años perdidos, tal vez más.

La humanidad, sin duda, sería distinta si aquella pira del desastre nunca hubiera sido encendida.

Pero, además, hay que atragantarse al ver como los ejecutores de tan vil plan eran premiados. El arzobispo de Alejandría, Cirilo, a quién se atribuye la orden de destrucción de la Biblioteca, fue canonizado y proclamado santo de la iglesia. Surrealista. La infame clase poderosa que gobierna en contra de sus ciudadanos. Criminales a quienes se premia por sus abusos y corrupción, ataques a la libertad y a la humanidad.

Segunda biblioteca de Alejandría

Después del catastrófico incendio en Alejandría del año 48 a.C. — que devastó la Gran Biblioteca Real de Alejandría—, la biblioteca

filial del Serapeum emergió como el nuevo depósito de los libros. Después de la anexión de Egipto por Roma, sus emperadores ofrecieron protección a la institución. Esta biblioteca subsidiaria, estaba bendecida con infinidad de volúmenes —muchos rescatados de las llamas de su predecesora—. Pérgamo ofreció 200000 libros a la biblioteca-hija para compensar el desastre del incendio de la biblioteca real. La biblioteca se resguardaba tras los muros de un templo, cuando el paganismo todavía se respetaba en Alejandría.

No obstante, el destino de la biblioteca del Serapeum dio un giro dramático en el año 391 d.C. y bajo el mandato de Teodosio I, emperador del Imperio Romano quien declaró el cristianismo religión oficial del Imperio Romano. Este mandato desató una ola de persecuciones contra los emplazamientos paganos, que fueron sistemáticamente convertidos en iglesias o destruidos.

En semejante delirio, el obispo de Alejandría, secundado por monjes fanáticos, destruyó completamente el Serapeum. Quemó la biblioteca, con el legado cultural de Alejandría, hasta los cimientos. Por desgracia este templo no solo era un centro de culto —al dios pagano Serapis—, también contenía la nueva biblioteca de Alejandría. Así es como pagaron justos por pecadores, como se suele decir...

En su campaña para establecer el cristianismo como religión dominante, Teodosio I emitió una serie de decretos que abolían las prácticas paganas en todo el imperio. Así, muchos templos fueron cerrados y los actos de sacrificio y rituales paganos, terminantemente prohibidos —esta es la única buena noticia al respecto. Estas medidas transformaron el ambiente religioso y cultural de la ciudad.

El decreto, apoyado por el obispo de Alejandría, borró el paganismo y consolidó el cristianismo como fe oficial.

La caída del Serapeum en el año 391 simbolizó el fin de una era y el comienzo de otra, esta nueva bajo la égida de la cruz.

La destrucción de la biblioteca-hija no solo supuso una pérdida irreparable, también afectó profundamente a Teón, el director de la biblioteca y padre de Hipatia. Teón falleció poco después, sumido en una profunda depresión por el desastre. Si bien había llegado a una avanzada edad con la memoria intacta, a raíz de esa desgracia quiso perder todos sus recuerdos para siempre. Fantaseó con borrar su memoria y empezar de cero y ahí encontró a la muerte. Sin saber nadie ni cómo ni por qué.

Hipatia pasó a dar sus clases de filosofía en su casa hasta el fin de sus días.

El asesinato de Hipatia de Alejandría

Hipatia impartió enseñanzas en Alejandría en disciplinas como astronomía, matemáticas y filosofía. Su renombre superó al de su padre, Teón quien era muy respetado, consolidándose como la máxima autoridad intelectual de la ciudad. La lucha de poderes entre la iglesia y el Estado era intensa. Hipatia, con su enfoque científico y filosófico, adquirió una aureola pagana que en nada la definía ni beneficiaba. Ella estaba por encima de los conflictos religiosos.

Teodosio I declaró el fin del paganismo y promocionó el cristianismo como la religión oficial del Imperio. Así en el año 391 d.C., siguiendo la imposición de Teodosio, el patriarca cristiano Teófilo de Alejandría

ordenó la destrucción o reconversión de todos los templos paganos en iglesias. Este decreto culminó en el año 415 con el brutal asesinato de la filósofa Hipatia.

Hipatia fue brutalmente asesinada por una turba de cristianos fanáticos, instigados por los monjes leales al patriarca Cirilo, el líder de la congregación cristiana de Alejandría. La emboscada no fue un acto espontáneo, sino un asesinato calculado y motivado por luchas por el poder. Tras su asesinato, se desplegó una sofisticada campaña de encubrimiento para proteger a los instigadores.

Su trágico asesinato fue de una crueldad extrema. Su carruaje fue interceptado por una banda de salvajes en plena calle. Fue agredida por la turba de fanáticos, despojada de sus ropas y arrastrada desnuda por las calles hasta la iglesia de Cesarion. Allí fue brutalmente despellejada con conchas marinas, luego desmembrada y sus restos incinerados en una pira.

Este salvaje acto, conocido como el «crimen de Alejandría», no fue un ataque al paganismo, sino un complot inspirado por intrigas políticas. Su muerte fue orquestada en un contexto de lucha de poderes entre el patriarcado y la prefectura. El prefecto augustal Orestes, su aliado y amigo, competía por el poder local con el obispo Cirilo. El obispo no dudó en levantar a las masas contra Hipatia y Orestes. Finalmente, Orestes, decepcionado, huyó a Roma. Irónicamente, y a pesar de su papel en esta vil conspiración, Cirilo fue más tarde proclamado santo.

Lo cierto es que Hipatia de Alejandría enseñaba tanto a paganos como a cristianos. Fue mártir, víctima de la misma intolerancia religiosa que había combatido en vida. Y a pesar de que mantenía un tono neutral, despertó la ira de algunos poderosos. Hipatia

gozaba en las calles de una popularidad que la expuso a los celos políticos. Y esa fue su sentencia.

Contrario a lo que se podría pensar, Hipatia no fue asesinada por ser una pagana activa ni por involucrarse en prácticas ocultas. Era una filósofa conocida por su imparcialidad entre los credos.

La muerte de Hipatia resultó un golpe devastador para la libertad de pensamiento y credo.

El clima de tensión y los conflictos religiosos continuos hicieron que intelectuales, científicos y pensadores huyeran en busca de lugares más seguros. La ciudad, antaño cosmopolita, empezó a empobrecerse no solo económicamente sino también culturalmente. Alejandría, en declive durante los siglos IV y V d.C. se desplomó en el siglo VII d.C. Los edificios más emblemáticos de la ciudad habían desaparecido y los templos se habían transformado en iglesias, empezando el ocaso de una era de esplendor intelectual y diversidad cultural.

A partir de estos eventos, Alejandría comenzó a declinar rápidamente.

La biblioteca de Nag Hammadi

En 1945 se descubrieron de forma casual, en una aldea del alto Egipto, los llamados «Textos de Nag Hammadi», en referencia a una ciudad así llamada cerca de Luxor, en la ribera del Nilo. La colección consta de 13 códices manuscritos en copto por los gnósticos, una secta del cristianismo, que proporciona una versión de los Testamentos sin editar por la iglesia de Roma.

Los 13 libros hallados contienen evangelios y mitos gnósticos. Conforman lo que se ha llamado «*La biblioteca de Nag Hammadi*». Estos textos se enterraron en el siglo IV, se desconoce por quien, aguardando una humanidad más madura que pudiera aceptar una visión contraria a las religiones establecidas por el poder.

En el año 312 después de Cristo, Constantino I estableció por decreto que cualquier desviación de las enseñanzas oficiales de la Iglesia se consideraría herejía, ordenando así la destrucción de los textos que no se alineaban con esta doctrina. Fue bajo esta presión que los gnósticos, temiendo por la supervivencia de sus escrituras, optaron por ocultar sus valiosos textos en Nag Hammadi, Egipto.

La herejía, en aquel tiempo, no era solo un delito religioso; era una traición a la ley imperial, lo que empujó a los gnósticos a vivir en la sombra y la clandestinidad.

Los gnósticos creían en la geometría fractal de la conciencia, que, según ellos, buscaba expandirse. Tal vez nuestra realidad sea un holograma, una Matrix creada por seres ultra inteligentes desde otro lugar del cosmos. Una realidad virtual en la que ensayan y aprenden sin riesgos. La idea de que un fractal puede influir en el aprendizaje del total del que procede es interesante. Un fractal —como una parte de un sistema más grande— contiene la esencia del sistema total, y al mismo tiempo, es capaz de interactuar con el total. Cada fractal, siendo una copia del todo, puede experimentar y aprender. Y las lecciones aprendidas del fractal pueden ser aplicadas al sistema total. Las experiencias de un fractal pueden probar soluciones en una escala manejable; y si estas soluciones son exitosas, pueden ser escaladas y adoptadas por el sistema entero.

Los gnósticos, contrarios a la adoración de un dios maligno o demoníaco, reconocían en la humanidad el olvido de su verdadero origen divino. Ellos argumentaban que cada ser humano albergaba una chispa divina, olvidada en el barullo del mundo material. La «gnosis» o conocimiento de lo divino era para ellos la verdadera salvación.

El gnosticismo, con raíces en los primeros siglos del cristianismo, ofrecía una alternativa esotérica y mística a las doctrinas dominantes. Se caracterizaba por una serie de creencias que desafiaban la normatividad religiosa de su tiempo, proponían un camino de salvación basado en el auto conocimiento interno.

Los gnósticos creían en una clara división entre el mundo espiritual, visto como puro y el mundo material, considerado defectuoso. O una «mala copia».

En el gnosticismo, el verdadero Dios es visto como un ser supremo distante del mundo material. Este dios trascendente es diferente del dios creador (llamado Demiurgo), que es considerado como inferior y asociado con el dios negativo del Antiguo Testamento, Yahvé.

La creencia gnóstica más revolucionaria es que los humanos han sido engañados y que adoran a un dios que no lo es y que además es el *Satam* o Satán (gobernador en sumerio) que no es otro que la deidad anunnaki Enlil, un ser no humano regresivo. Satanás es el gran administrador de los bienes de los dioses visitantes. *Satam* (Satanás) es Enlil.

Pero ¿fue el llamado Yahvé este Enlil? Enlil, el *Satam*, sentía un odio inquebrantable por la raza humana.

Satanás reclama la posesión de la Tierra antes que Adán: «Mía es la tierra, divinos son el Cielo y el Paraíso. Algunos pasajes de la Biblia mencionan la «posesión de la tierra» por el diablo (Satán).

El gnosticismo sostiene que la salvación se alcanza a través del conocimiento (gnosis) de la divinidad, que libera al alma de las ataduras del mundo material.

Muchas sectas gnósticas enseñan sobre el Demiurgo, el dios creador que es responsable de la formación del mundo físico, una mala copia de la realidad donde se encierra y esclaviza a los seres vivos. Es visto como una figura autoritaria y engañosa que mantiene a las almas ignorantes de su verdadera naturaleza y origen divino. Este Demiurgo es el creador de sus sirvientes, los Arcontes.

En el gnosticismo cristiano, Jesucristo es visto como un emisario de la Fuente o Conciencia Pura. Fue enviado para impartir el conocimiento necesario para la salvación humana.

Los gnósticos creían que dentro de cada persona existe una chispa divina, un espíritu atrapado en el mundo material que debe ser despertado y liberado a través del conocimiento gnóstico. El fractal de la divinidad encerrado en la dimensión de la forma, la materia.

Estas creencias gnósticas fueron declaradas heréticas por el cristianismo en el siglo IV, ya que derriba muchas creencias de las religiones abrahámicas.

No es de extrañar entonces que escondieran sus evangelios en el desierto egipcio. La virtud de su biblioteca enterrada es que ha permanecido pura, escritos sin cambios, sin modificaciones al gusto de los poderosos. Pero esta no es la única biblioteca enterrada que ha llegado hasta nosotros sin ser adulterada...

La biblioteca de Qumrán

Los Rollos del Mar Muerto es otra biblioteca sepultada en el desierto y por tanto ha llegado hasta nuestros días sin haber sido modificada.

En 1947, un pastor que buscaba una cabra perdida, entró en una cueva de Qumrán, cerca del Mar Muerto, y descubrió una serie de textos ocultos en vasijas de barro. El pastor Entró en la cueva y allí descubrió ocho tinajas intactas apoyadas en una pared. Todas las tinajas estaban vacías, menos una que contenía tres pequeños paquetes protegidos con una tela roída y dentro los manuscritos enrollados. Estos manuscritos, escritos principalmente en hebreo, arameo y griego, se estima que se remontan al siglo III antes de Cristo.

Después de ese descubrimiento fortuito de un pastor beduino, los arqueólogos han hallado diez cuevas más. Todas ellas albergaban documentos tanto completos como una vasta cantidad de fragmentos. En total, se han catalogado 931 textos, dispersos en miles de fragmentos. De estos, 225 forman parte de los libros que constituyen la Biblia Hebrea. La mayoría de los textos no bíblicos, aproximadamente el 80%, están escritos en hebreo, unos 565 manuscritos; mientras que el 20% restante, unos 120 textos, están en arameo. En cuanto al material empleado, usaron cuero de cabra y de oveja. Aunque también se encontraron 95 textos en papiro, más frágil a la descomposición.

Además de los manuscritos que componen la Biblia Hebrea, se descubrieron numerosos textos extrabíblicos, «apócrifos», entre los que se incluyen los libros de Jubileos y Enoc. También se

encontraron documentos que abarcan una variedad de temáticas: reglas comunitarias, textos que interpretan la Ley judía, literatura, poesía religiosa al estilo de los Salmos, textos litúrgicos, escritos escatológicos. Un conjunto de literatura religiosa de la vida espiritual y normativa de la comunidad esenia que habitó cerca de las cuevas de Qumrán.

Algunos de estos textos cayeron en manos de mercaderes y vendedores de reliquias, así que muchos rollos desaparecieron en el mercado negro de la venta de antigüedades. Otros rollos, víctimas de su frágil estado, se desvanecieron en un soterrado archivo a la espera de restauración. La mayoría, sin embargo, quedaron secuestrados en manos de científicos cuyo interés primordial es retrasar la revelación del contenido estos documentos que contradicen la versión oficial de historia religiosa. Desde que en 1991 el Departamento de Antigüedades de Israel levantó el embargo sobre los manuscritos, estos documentos se hicieron accesibles al público. Hay un museo en Israel dedicado a los rollos del Mar Muerto y todo el que puede leer hebreo puede también acceder a ellos.

Lo más revelador de estos textos es que nos ofrecen una visión de una obra religiosa no manipulada por la jerarquía cristiana o judía. Y para hacerse una idea de lo muy diferentes que son a lo conocido, su contenido, entra en sintonía con los textos oficiales del Nuevo Testamento en apenas una décima parte.

Aquellos que se han arrogado el derecho de la herencia cultural de la humanidad parecen no desear que el ser humano alcance el conocimiento, descubra verdades ocultas o despierte de la larga hipnosis a la que ha sido sometido.

En el conocimiento reside la llave del poder y la libertad. Aunque la libertad no es más que una idea para los humanos.

A lo largo de la tumultuosa historia de la humanidad, no hemos conocido ni una sola era exenta de guerra, conflicto y devastación. Mientras, las preguntas más profundas y esenciales permanecen sin respuesta. A pesar de que el volumen de conocimiento se duplica cada cuatro años, seguimos envueltos en la oscuridad de la ignorancia sobre nuestra propia identidad y origen. El conocimiento esencial, lo que verdaderamente importa, sigue relegado a la oscuridad. ¿Consistirá nuestro destino en forzarnos a ser una civilización fallida? Lo único seguro es que en este planeta cárcel, la ignorancia y el miedo se han usado como armas de control y manipulación.

La ignorancia es semilla de miedo.

El miedo es la cadena de los esclavos.

Estamos en un punto decisivo como especie, frente a nosotros hay dos caminos para dos humanidades: uno es seguir siendo esclavos; la otra es vivir desde la luz y despertar la consciencia. Todos hemos tomando esta elección —ya sea consciente o inconsciente—. La decisión está tomada. Dos destinos diferentes, dos humanidades diferentes, dos futuros diferentes que se desarrollarán en escenarios planetarios diferentes.

El saqueo de las tablillas de Mesopotamia

La invasión de Irak en 2003 desató una tempestad de caos que sacudió profundamente las raíces históricas de la región. Mientras aún resonaban los ecos bélicos de la Guerra del Golfo, bandas de

saqueadores aprovecharon el tumulto para desvalijar con impunidad los valiosos yacimientos arqueológicos. Estas bandas de saqueadores no eran grupos de delincuentes comunes o ciudadanos desesperados... eran grupos organizados por gobiernos extranjeros y sus servicios secretos.

El saqueo del Museo Nacional de Irak no fue un suceso accidental, sino un objetivo militar. La Guerra del Golfo no pretendía liberar al mundo de un dictador, que no lo había; ni acabar con armas de destrucción masiva, que nunca existieron... La razón de la invasión occidental de Irak fue el robo de su petróleo, la confiscación de información histórica de sus museos.

Las múltiples excavaciones de Irak —que antes de la guerra se regían por estándares científicos rigurosos— quedaron abandonadas a su suerte. Los enclaves históricos quedaron expuestos a la voracidad de grupos bien organizados y armados, a la búsqueda de sus tesoros. En especial de las tablillas de arcilla sumerias, grabadas con escritura cuneiforme, que contienen infinidad de datos históricos de nuestro pasado nunca revelado.

El daño infligido por estos saqueos trasciende la mera pérdida de antigüedades; constituye un ataque directo al patrimonio cultural de Irak y de la humanidad. La magnitud de la devastación durante la guerra es incalculable, pero es indiscutible que el vacío de los tesoros arrebatados representa una herida profunda, una cicatriz que nunca cicatrizará.

Además del infame saqueo del Museo de Bagdad, poco se habla del pillaje sistemático que sufrieron los sitios arqueológicos en el desierto. Los museos en el sur de Irak fueron despojados de sus colecciones, y se estima que al menos 150000 tablillas cuneiformes

no registradas fueron sustraídas. También desaparecieron 5144 sellos cilíndricos escritos. Información sobre Mesopotamia y la humanidad a la que nunca accederemos.

Los saqueadores sabían muy bien a donde debían ir, qué llevarse, cuál era su valor y dónde estaba almacenado, pues la mayoría de antigüedades no estaban expuestas al público. Las cajas fuertes y ordenadores también fueron sustraídos para borrar cualquier registro de lo que se llevaron. Todo planeado y ejecutado milimétricamente.

Un saqueo en toda regla.

Estos objetos invaluable, que narraban la historia de la antigua Mesopotamia, cuna de la última humanidad, ahora yacen en manos de coleccionistas privados, encerradas en bóvedas gubernamentales y en manos de sociedades secretas.

En fin, el robo del siglo que sus políticos títeres y sus medios de comunicación a sueldo anunciaron como una cruzada por la libertad, y en la que murieron muchos hombres valientes por la codicia y la maldad de unos pocos hombres cobardes.

CUARENTA Y CUATRO EL SECRETO DEL DECRETO (2024)

EL SECRETO DE LA «GRATITUD INJUSTIFICADA»

LA «LEY DE LA INCLUSIÓN» DESCUBRE QUE EN EL UNIVERSO NO existe la exclusión (el rechazo es una creación fantasiosa del ego), solo existe la inclusión. Y afirma que todo aquello en lo que pones tu atención entra en tu mundo y se incrementa. El cosmos es inclusivo. Solo incluye, no excluye. Y todo aquello en lo que pongas tu atención —lo quieras o no lo quieras— se va a magnificar.

El cosmos, por naturaleza, es inclusivo. Lo que capturas con tu atención se incorpora en tu mundo según la Ley de la Inclusión, pues la exclusión simplemente no existe como principio universal.

Por lo tanto, no podemos invitar un evento a nuestra vida con un «sí», ni excluirlo con un «no». La verdadera elección no ocurre a nivel de lo que decimos, sino a nivel de lo que pensamos y somos.

Tu mundo es un reflejo de tu mente.

Dado que el cosmos es inclusivo, todo aquello en lo que enfocas tu atención —lo desees o no— se magnificará. Por esta razón,

preocuparse es incluso contraproducente.

Cualquier cosa a la que le entregamos nuestra atención adquiere protagonismo y gana presencia en nuestras vidas. Si prestamos atención a pensamientos negativos o limitantes, estos crecerán y se magnificarán.

Por el contrario, si dirigimos nuestra atención hacia pensamientos positivos y expansivos, estos se materializarán en nuestra experiencia.

Sé que al ego le encanta decir: «No quiero esto», «No quiero aquello». Pero no funciona así.

El rechazo no rechaza lo rechazado, la exclusión no excluye lo excluido. Lo que entra en tu atención, entra en tu mundo. Tatúatelo en un brazo para no olvidarlo.

No porque alguien diga: «No quiero esto», eso no va a pasar. O no porque alguien diga: «Sí quiero esto», eso va a suceder. Ese es un planteamiento muy ingenuo.

No es lo que quieres, no es lo que dices... es lo que piensas y, por lo tanto, lo que eres. Siempre eres la causa de lo que obtienes.

Es por ello que tu atención y realidad coinciden. Son el resultado de aquello en lo que enfocas mente y corazón.

«La gratitud es una aceptación plena de lo que será». NEVILLE

La buena noticia aquí es que, mediante la atención y emoción sostenidas, tenemos la capacidad de influir en el curso de nuestra vida y materializar nuestros sueños.

Quien pasa el día enfocado en sus problemas, en lo que no desea, terminará manteniendo y amplificando esas mismas situaciones.

¿Por qué sucede esto? Porque al colocar sus preocupaciones en el centro de su atención, en virtud de la Ley de la Inclusión, eso es precisamente lo que atraerá o fortalecerá en su vida.

¿Cómo sacar provecho a la Ley de la Inclusión? A través del agradecimiento, tanto si has recibido lo que desees como si aún no lo has recibido. Agradecer eleva la conciencia y atrae bendiciones sin fin.

Para entendernos, existen dos tipos de agradecimiento: el justificado y el injustificado. Del primero no hablaré ya que es irrelevante.

Vayamos a lo difícil, cuando los asuntos van mal. Entonces el agradecimiento injustificado es especialmente necesario y resolutivo. El agradecimiento injustificado es la confianza en aquello que aún no ha ocurrido en el mundo pero sí ha ocurrido en tu interior.

- Si quieres prosperar, tú has prosperado.
- Si quieres ir, tú has ido.
- Si quieres tener, tú lo tienes.
- Si quieres ser, tú lo eres.

Decrétalo y agradece por anticipado. Este es el secreto.

El estado de Gracia es vivir desde el agradecimiento.

Al expresar agradecimiento, estamos incluyendo activamente estas cosas en nuestra realidad, lo cual pone en marcha la Ley de la Inclusión.

Lo que deseas también te desea y está buscando la manera de llegar hasta ti. Pónselo fácil. En este momento, está trazando la ruta óptima para encontrarte, pero primero debes pavimentarla con tu agradecimiento incondicional para que te alcance.

¿Y cómo ayudar al proceso? Con agradecimiento anticipado. El modo más seguro de manifestar un deseo es dar las gracias ahora por haber conseguido, aunque no recibido todavía, lo que deseas. Gracias, gracias, gracias...

Siente en tu imaginación el agradecimiento que expresarías si tuvieras en la palma de la mano lo que deseas. Lo que tú agradeces, lo tendrás.

«La gratitud es una de las mayores herramientas mágicas que tienes para expandir tu influencia y mejorar tu manifestación. No te aferres a los bienes terrenales. Ve por más y lleva siempre una atmósfera de gratitud contigo. Agradecimiento por lo que tienes, y agradecimiento por lo que vendrá». NEVILLE

Entrega tu deseo a lo Creativo y vive desde la certeza agradecida. Eso es vivir en un estado permanente de Gracia. Desde este lugar, mantenerse agradecido se vuelve muy sencillo y natural.

Cuando activas tu agradecimiento, cambias «lo que es» por «lo que será». No te obsesiones con lo que es ahora. Escucha esto: la fe sustituye el hecho aparente por una promesa infalible.

Habitas en un mundo de efectos y apariencias, un mundo fenoménico. Es un mundo de experiencias, no de realidad, y tus sueños no emergen de allí, sino de la conciencia, que es la única realidad. Activa el agradecimiento, vive en un estado de Gracia continua y todo se resolverá de la mejor manera.

La realidad no es sólida, es maleable. Reléelo hasta que captes la importancia de esta afirmación y entenderás la razón por la que puedes cambiar tu mundo maleable.

La Gracia elimina la duda. La duda, lo opuesto de la certeza, resta lo que la certeza suma. Si crees en tu sueño cumplido pero al instante dudas, entonces estás sumando y restando al mismo tiempo. $1 - 1 = 0$. Matemáticamente, el resultado es nulo.

Neville nos invitaba a ser agradecidos para así «firmar el recibo antes de que llegue el paquete». Esta gran metáfora describe cómo la gratitud bendice nuestros deseos antes de que se materialicen, lo cual acelera su acontecer.

«La gratitud es el lenguaje que habla directamente al poder creativo del universo». NEVILLE

Añadía Neville: «La especulación o la duda son pruebas de que tú, en realidad, no has alcanzado la naturaleza de lo que deseas, y esto te llena de temores sobre su realización». No puedo estar más de acuerdo.

Llega a la conclusión de que nadie te da nada, nadie te quita nada, salvo tú a ti mismo. Es hora de asimilarlo para poder moldear la propia realidad a voluntad.

Para cada efecto hay una causa; y al activar las causas invisibles, los efectos están obligados a hacerse visibles.

Ya has leído que la gratitud te proporciona, por correspondencia, lo deseado. Agradecer lo que aún no forma parte de tu experiencia es una invitación a manifestarlo. Entrénate, pues, en el arte de dar las gracias por anticipado, injustificadamente, antes de que tengas un motivo «real».

El agradecimiento injustificado no solo eleva tu estado de conciencia, sino que además abre la puerta para recibir más. El agradecimiento es una fuerza expansiva que facilita la manifestación y atrae abundancia ilimitada.

La gratitud anticipada o injustificada, sentirse agradecido por algo antes de que se manifieste, asume y activa la realidad de ese algo en tu vida. Este es el modo de que las cosas buenas que deseas en la vida sucedan en tu mundo.

Cuando estás agradecido, estás esperando con certeza en el resultado. La verdadera gratitud es siempre injustificada e implica una expectativa segura de los resultados, lo que refleja una fe inquebrantable en la realización de los deseos y anhelos.

En la anterior reflexión, quiero resaltar la importancia de mantener la atención centrada en los deseos empapados de la emoción de la gratitud. Saturar la mente, empapar la mente con la sensación del logro.

Adopta el agradecimiento injustificado, sin causa aparente, como herramienta para la manifestación consciente.

—Gracias.

—¿Por qué?

—Por todo y por nada.

Agradecer por lo que ya tienes y por lo que está por venir crea una vibración poderosa que atrae más cosas buenas a tu vida.

«La gratitud es una aplicación del arte de creer que implica aceptar que el don ya ha sido recibido». NEVILLE

Al expresar gratitud, actuamos como si ya hubiéramos recibido lo deseado, creando así un estado de Gracia para manifestarlo en la realidad. Lo que tú agradeces, lo tendrás.

Este estado de gratitud es un campo abonado para lo que está por venir y para cosechar.

La gratitud, más allá de sus efectos en tu mundo físico, provoca cambios profundos en tu conciencia... Y esta cambia tu vida.

Por un lado, es la emoción que nutre la felicidad. Cuanta más gratitud sientes, más te acercas al sentimiento de felicidad y más rápido moldeas tu realidad.

Por otro lado, es el secreto para deshacer las percepciones limitantes de miedo y duda. Si están presentes, la gratitud está ausente.

La gratitud no es solo un acto momentáneo de cortesía, sino un estado continuo de conciencia que permite recibir más de lo agradecido.

En resumen, la gratitud conduce a la felicidad y, por tanto, a la percepción correcta.

«Un corazón agradecido es un imán para los milagros». NEVILLE

Dar las gracias es una práctica espiritual que revela el estado de Gracia. «Gracias» es un mantra breve y poderoso que actúa como una contraseña de acceso a la Gracia divina.

«Gracias» es la microoración que siempre obtiene una respuesta. Repite ese mantra tres veces y comprueba cómo te sientes después.

Puedes combinar esa micro oración con otras (también cortas) que representen tu deseo cumplido, como por ejemplo: mi libro publicado, mi abundancia infinita, conduzco mi descapotable, mi viaje, vivo el éxito, amo mi familia, estoy iluminado, etc. Una oración de no más de tres palabras.

La emoción de la gratitud activa el poder de la manifestación. No importa si la gratitud se siente antes o después del logro. Sabiendo esto, anticipala y acelera la manifestación deseada.

La gratitud injustificada alinea nuestra vibración personal con la frecuencia de la abundancia universal. Se igualan, facilitando así un flujo de prosperidad y bienestar completo.

Estar agradecido por anticipado es crear desde la certeza. Es gratitud incondicional, es milagrosa. Vuelve a leerlo. La otra gratitud, la más común, es la gratitud condicional que se siente después del logro, es de cortesía.

«La gratitud sincroniza tu mente con la abundancia del universo».
NEVILLE

Ahora ya sabes que cultivar la gratitud es sembrar la abundancia. Al igual que preparar la tierra antes de sembrar, la gratitud prepara nuestra conciencia para recibir la cosecha y bendiciones que están por venir.

La gratitud cambia tu energía del problema a la promesa cumplida. Es la llave que desbloquea los problemas y dificultades, centrándonos en las promesas y posibilidades seguras.

Por ello, un corazón agradecido atrae acontecimientos milagrosos, ya que nos abre a las posibilidades inimaginadas. Lo que tú agradeces, lo tendrás.

No es una emoción cualquiera, es el lenguaje que habla al Poder Creativo del cosmos.

¿Podrías vivir en un estado de conciencia de agradecimiento injustificado? Imagina vivir desde el agradecimiento perpetuo. Solo imagínalo...

Prosigamos, pues quedan más secretos por desvelar...

CUARENTA Y CINCO PENSAMIENTOS INTRUSIVOS (2024)

PENSAMIENTOS INTRUSIVOS: QUÉ SON Y POR QUÉ SURGEN DE LA NADA

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO INTRUSIVO? TAL VEZ HAS experimentado en alguna ocasión un pensamiento: *inapropiado, incómodo, violento, perturbador...* y que se ha colado en tu mente sin ser invitado.

Que emerge en tu mente sin *previo aviso, sin invitación, sin venir a cuento, sin ser buscado...* de forma repetitiva.

Y que brota de forma: *repentina, intrusiva, inesperada, no deseada...* sin venir a cuento.

Además, es claramente contrario a *tus: valores, deseos, carácter, principios, creencias...*

Y termina creando un estado emocional de: *miedo, angustia, ansiedad, culpabilidad...*

...Si es así, has de saber que tu experiencia es más frecuente de lo que podrías imaginar. Y tiene un nombre.

De hecho, nos sucede a todos. Sí, a todos, pero también te diré que puede corregirse.

Voy a hablarte de los pensamientos indeseados que nos avergüenzan, nos hacen sentir mal, nos alejan de nuestros valores, nos hacen sentir que somos malas personas, culpables, o incluso nos hacen pensar que estamos perdiendo la cordura.

Su contenido es muy variado. Pueden incluir ideas inquietantes como: accidentes, hacer daño a otros, lastimarse a uno mismo o tener pensamientos sexuales inapropiados... Estos pensamientos suelen surgir siempre de manera inesperada. Y lo más doloroso: atacan lo que más se valora.

Sí, es desconcertante. ¿Cómo ibas a hacer daño a personas queridas o a desconocidos? El hecho de que esta mera idea te deje tan desolado es la prueba de que eres una buena persona y que jamás harías daño a nadie, incluyéndote a ti mismo.

No te engañes: ni es una intención consciente, ni es un deseo inconsciente. El pensamiento intrusivo o PI no forma parte de tu estructura psicológica, punto. Insisto, la propia angustia que sientes es la prueba de inocencia que buscabas. Ten por seguro que un psicópata es ajeno a los remordimientos, es amoral, inmune a la empatía y está regido por el egoísmo y la maldad. No es tu caso.

Son tan extraños y diferentes a nuestra forma de ser y de proceder que resultan desconcertantes y parecen ser pensamientos de otra persona que se han colado accidentalmente en nuestra mente. Uno puede llegar a pensar que está siendo poseído por algún espíritu trastornado. No es el caso, tranquilo. No es necesario un exorcismo.

¿Qué es un pensamiento intrusivo o PI? Son pensamientos no deseados que generan ansiedad o malestar emocional. Pueden hacer referencia a accidentes, agresiones, pérdidas, autolesiones, enfermedad, muerte o situaciones temidas. Son diferentes para cada persona, varían según las preocupaciones más profundas del individuo y, aunque son involuntarios, tienden a estar relacionados con preocupaciones o traumas, y con situaciones o personas.

A menudo se expresan como un hablarse a sí mismo, otras veces como imágenes. Los pensamientos intrusivos son ideas, enunciados verbales, imágenes que aparecen de repente en nuestra mente sin haberlos invitado. Salen de la nada. Pueden ser muy perturbadores, alarmantes o simplemente extraños, y suelen generar malestar porque se contraponen a lo que realmente queremos.

Por el contrario, te diré qué no son los PI: no son predicciones del futuro, no son impulsos, no son lo que eres... Un impulso es un deseo repentino de actuar de manera inmediata, sin reflexión. Es una respuesta emocional o instintiva que lleva a un comportamiento espontáneo. Ten por seguro que un PI es solo una idea, no es un impulso, no es una intención y tampoco es un plan. Vuélvelo a leer y quédate tranquilo.

Imagina: *un miedo irracional, un accidente, un desastre, un suceso negativo, hacer daño a alguien, una idea suicida, una pérdida, perjudicar a alguien, un acto violento, una fantasía sexual, la muerte de alguien...* E imagina que aparece sin que venga a cuento de nada... de repente.

Imagina que llega con su emoción adjunta:

- Miedo (emoción instintiva ante una amenaza o peligro, real o percibido).
- Angustia (sensación intensa de inquietud ante la percepción de un peligro inminente o suceso no deseado).
- Ansiedad (emoción de preocupación intensa y persistente, acompañada de síntomas físicos y mentales, ante la anticipación de un peligro o situación estresante).
- Culpabilidad (sensación de malestar emocional cuando una persona cree que ha hecho algo incorrecto o ha fallado).
- Vergüenza (emoción sofocante de sentirse inadecuado).

Desasosiego emocional = Sufrimiento

Aunque esa emoción no deja de ser una señal de alarma, nos indica que mantenemos pensamientos inadecuados y no verdaderos. Por norma, todo lo que te hace sufrir es falso, porque solo la paz es verdadera. Si sufres es que te has alejado de la verdad.

Dicen que todos experimentamos pensamientos intrusivos en alguna etapa de la vida, y dicen también que el cerebro procesa entre 60.000 y 70.000 pensamientos diarios, ¿de los cuales aproximadamente el 80% son negativos! ¿Qué podría salir mal?

Pero no te alarmes y vayamos por partes.

Nuestro problema es que nos gusta demasiado lo que pensamos y nos apegamos a ello como a una verdad no demostrada. Luego surgen esos pensamientos intrusivos que odiamos. El hecho de que amemos unos pensamientos y odiamos otros debería hacernos sospechar.

Veamos unos ejemplos de pensamientos intrusivos para entender de qué hablamos:

- Voy a perder el control y lastimar a alguien.
- Si no reviso la puerta otra vez, me entrarán a robar.
- ¿Y si dije algo inapropiado en esa conversación?
- Estoy contaminado por haber tocado ese objeto sucio.
- Podría saltar desde este lugar tan alto.
- Voy a hacer el ridículo delante de todos.
- ¿Y si no apagué la estufa y la casa se incendia?
- Podría empujar a alguien al tráfico.
- ¿Qué pasaría si doy un volantazo y choco?
- Soy una estafa y todos van a descubrirlo.
- Nunca seré lo suficientemente bueno.
- Puedo imaginar a esta persona desnuda.
- ¿Qué pasaría si ahora grito algo ofensivo?
- ¿Este síntoma es grave?
- Lo agarraré y nos tiraremos al vacío.
- Puedo morirme ahora mismo.
- ¡No quiero que me lean el pensamiento!
- ¿Y si me enfermo de pronto?
- ¿Y si me despiden sin razón?
- ...

En el próximo capítulo te daré más ejemplos, descuida. Por desgracia, hay una infinidad.

Y disculpa por la bajada de vibración que acabo de provocar con esta lista... pero es que los PI son lo que son: una caída en la frecuencia vibratoria repentina e inesperada.

Recuerda, los pensamientos intrusivos son un común denominador en la humanidad. Los pensamientos indeseados son normales y no son síntoma de un trastorno psicológico o de que se esté «perdiendo la cabeza». Todos experimentamos pensamientos intrusivos, aunque muchos no lo reconocen por vergüenza. Pero claro, que sea normal no significa que sea adecuado.

Todo el mundo tiene pensamientos intrusivos alguna vez.

Un estudio de investigación realizado en 2005 por Michael W. Otto y su equipo de psicólogos clínicos de la Universidad de Boston, muestra que hasta el 94% de la población experimenta pensamientos intrusivos en algún momento.

Los pensamientos intrusivos (PI) suelen ser perturbadores, angustiantes o irracionales, pero date cuenta que tenerlos es una experiencia común para muchas personas. ¡Casi todos!

El problema no está en los pensamientos perturbadores no deseados en sí, sino en cómo reaccionamos a ellos. Si los interpretamos como importantes, podemos obsesionarnos con ellos, creyendo que muestran algo sobre nosotros o nuestro futuro. La ansiedad, la emoción que los acompaña, distorsiona la importancia de esos pensamientos dándoles la que no tienen.

No suponen un trastorno mental ni requieren tratamiento psicológico a no ser que conduzcan a la obsesión y la angustia crónica. Son molestos pero no un peligro. En efecto, son incómodos, pero raramente llevan a un comportamiento obsesivo compulsivo. Muchas personas experimentan pensamientos intrusivos ocasionalmente, incluso regularmente, y los ignoran sin más.

A fin de cuentas, un pensamiento intrusivo es solo un pensamiento; y cualquier pensamiento siempre se puede cambiar.

«Pero ¿cómo es posible pensar lo impensable?», te preguntarás. Entiende que se trata de pensamientos automáticos. No todo lo que cruza nuestra mente está razonado y elaborado. Se cuelan muchas ideas indeseadas, por raro que te parezca. Lo que sucede es que los PI nos llaman tanto la atención que parecen ser los únicos pensamientos automáticos. Pero hay muchos pensamientos automáticos que podrían calificarse como irrelevantes; y por ello, no somos conscientes de su presencia.

Hasta ahí todo normal, pero la cosa se puede complicar un poco y entonces no hablaremos de pensamiento intrusivo sino de un «trastorno obsesivo compulsivo». ¿Y cuál es la diferencia?

Cuando el PI se convierte en TOC

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es una manifestación de la ansiedad, caracterizada por la aparición continua de pensamientos intrusivos muy perturbadores que se producen de forma persistente. Estos pensamientos perturbadores no deseados generan una intensa ansiedad que impulsa a la persona a llevar a cabo comportamientos compulsivos, que pueden presentarse como rituales repetitivos.

Afecta apenas a un 3-5% de la población. Aunque no es ansiedad, ni es depresión, nunca hay que trivializarlo. Es una afección que se manifiesta a través de obsesiones, como pensamientos negativos y compulsiones para aliviar la ansiedad, que generan malestar.

Estas compulsiones se realizan con la creencia de que ayudarán a mitigar la angustia provocada por las obsesiones, actuando como una suerte de estrategia para intentar neutralizar la sensación de peligro o malestar que acompañan a los pensamientos obsesivos. Sin embargo, lejos de aliviar el problema, estos comportamientos refuerzan el ciclo de ansiedad y compulsión, atrapando a la persona en un bucle que puede ser agotador e inhabilitante.

Las compulsiones (comportamientos compulsivos) son respuestas repetitivas en la conducta que las personas con TOC realizan para tratar de neutralizar o reducir la ansiedad causada por las obsesiones pero sin ningún éxito.

Las compulsiones suelen ser rituales, comportamientos impulsivos o tics como lavarse las manos, comprobar una cerradura, ordenar objetos, etc. Algunas compulsiones no implican acciones, sino que consisten en pensar unas palabras tranquilizantes

Algunos ejemplos de TOC son el miedo exagerado a infectarse o contaminarse con microbios, la necesidad irracional por el orden, pensamientos inadecuados sobre sexo, pensamientos de agresión a uno mismo o a otros...En pocas palabras, en el caso del TOC los pensamientos intrusivos se convierten en obsesiones que provocan ansiedad y que no desaparecen fácilmente.

Tanto los PI como los TOC pueden aparecer en la infancia y la pubertad-adolescencia, y ya no digamos de más mayores... Afectan tanto a hombres como a mujeres. Pero si los PI afectan a un 95% de la población, los TOC solo afectan al 3-5%. Es decir, casi todo el mundo pasa por los PI, pero casi nadie termina por desarrollar TOC, así que no te apures.

Veamos unos ejemplos de comportamientos obsesivos para entender de qué hablamos:

- Lavarse las manos repetidamente, más allá de lo necesario por miedo a contagios.
- Contar o verificar algo de forma repetida por miedo al error.
- Limpiar y ordenar constantemente más allá de lo necesario.
- Revisar varias veces las ventanas antes de salir de casa o antes de ir a dormir.
- Comprobar si alguien se ha sentido ofendido después de una conversación.
- Asegurarse repetidamente de que se ha apagado un electrodoméstico o se ha cerrado una ventana o una puerta.
- Contar objetos, repetir ciertas palabras o pronunciar frases... un número exacto de veces para evitar algún mal.
- Realizar una acción o gesto, un número exacto de veces, como encender y apagar la luz varias veces seguidas, creyendo que si no lo hacen, algo malo sucederá.
- Tocar ciertos objetos —a modo de amuleto— o caminar siguiendo patrones específicos (como evitar líneas en una acera) por temor a que, si no lo hacen, tendrá mala suerte.
- Colocar objetos de manera exacta y sentir ansiedad si no están alineados de esa manera específica a modo de ritual «protector».
- Preguntar repetidamente a otras personas si están molestos o si se ha hecho algo mal, para aliviar un injustificado sentimiento de culpa.
- Hacer constantemente suposiciones peregrinas sobre cómo los ven los demás y buscar indicios de ello.
- ...

La casuística es infinita. Podría ser cualquier comportamiento irracional, recurrente y obsesivo.

Pero cuidado: para ser diagnosticado con TOC por un especialista, estos pensamientos y comportamientos compulsivos deben ser crónicos, consumir tiempo (más de una hora al día), causar angustia significativa y/o interferir con el funcionamiento normal de la persona en su vida diaria (ser deshabilitantes).

La forma de abordar los PI y los TOC es muy cercana, y consiste en enfocarse en mejorar la respuesta siguiendo una estrategia de exposición gradual a la obsesión/compulsión. En ambos casos el problema es la reacción a lo que sucede en la mente. Y la solución de ambos está en modificar esa respuesta.

¡No es lo que sucede, sino cómo se percibe!

Mientras que los PI le pueden ocurrir a cualquier persona de manera ocasional, el TOC implica una frecuencia más constante, diaria, más intensa y más problemática.

Ambos conllevan la ejecución de «rituales» o compulsiones absurdas que se realizan para intentar «exorcizarlos». Justificando que, si se cumple un rito absurdo, ese pensamiento, también absurdo, no se repetirá. Los actos compulsivos son una respuesta a la ansiedad y se justifican con la creencia mágica de que estos actos compulsivos *previenen* los efectos negativos del PI.

Estas compulsiones entran en el terreno de las supersticiones. Ejemplos: evitar pisar líneas o baldosas, abrir y cerrar puertas, abrir y cerrar interruptores, ordenar con compulsión, contar cosas... y toda clase de rituales irracionales. Estas secuencias de rituales deben seguir un orden y hacerse en un momento específico para

que resulten *tranquilizadores*. Las personas que padecen TOC pueden asociar estas compulsiones a la creencia de que *pueden hacer algo* para que no ocurra nada malo (PI).

De no cumplir con los rituales supersticiosos, aumentan la ansiedad y el temor. De esta manera, el ciclo se reatrealimenta en una espiral sin fin. Y, aunque los afectados entienden que estas compulsiones son irracionales, no quieren dejar de hacerlas por temor.

Pero no nos confundamos, estas acciones compulsivas son un autoengaño, pues proporcionan un supuesto alivio temporal de la ansiedad (porque «estoy haciendo algo al respecto»), pero no resuelven nada, sino que retroalimentan la obsesión y además pueden interferir en la vida cotidiana.

Quédate con esto: la forma en que las personas reaccionan a los pensamientos intrusivos es lo que generalmente determina si desarrollarán problemas psicológicos significativos más agudos como el TOC.

La inflexibilidad mental y la flexibilidad neuronal

Imagina que tu cerebro es como un mapa de carreteras. A veces, las rutas tienen cruces, desvíos, caminos secundarios. A veces, hay atascos y se deben tomar caminos alternativos. Esa capacidad para encontrar nuevas rutas es lo que llamamos «plasticidad cerebral» y se concreta en nuevos caminos neuronales para crear nuevos razonamientos.

Si la mente se abre a considerar nuevas ideas, abre nuevos caminos neuronales. Una persona que es capaz de pensar cosas diferentes es más flexible y creativa. Tiene un cerebro más plástico.

Pero aunque tu cerebro ya es bastante flexible, adaptándose y cambiando según aprende, tu mentalidad no siempre es tan flexible. Aunque tu mentalidad puede ser rígida, tu cerebro es increíblemente adaptable.

Es decir, siempre tenemos la capacidad de cambiar, pero pocos aman el cambio. La gente se aferra a su forma de ser, la protege porque se confunde con ella. Y eso limita su crecimiento personal. Creen que si cambian, desaparecen (mueren).

A lo que voy es que el cerebro es flexible, pero la mente no. Nuestra mentalidad tiende a ser rígida. Cuando te aferras a creencias limitantes como: «No puedo cambiar», «Nunca seré bueno en esto», o «Esto es imposible», estás saboteando tu potencial. Piensa en la inflexibilidad mental como una carretera con señales de «prohibido el paso» en cada intersección. Aunque tu cerebro tiene la capacidad para abrir nuevas rutas —conexiones neuronales—, tu mentalidad rígida puede estar bloqueándote con límites autoimpuestos.

Desafía tus pensamientos limitantes y reemplázalos por otros con más potencial.

¿Cómo piensa la persona que ha conseguido lo que yo todavía no he conseguido? Con plasticidad mental y cerebral. Cuando pienses como esa persona, cambiarás tu cerebro y tu nueva mentalidad te guiará.

Al estirar tu mentalidad con flexibilidad, retirarás esas señales de «Prohibido el paso», «Stop», y abrirás nuevas autopistas a nuevos destinos. Aprovechar esa flexibilidad neuronal mediante una actitud de apertura puede llevarte a una nueva vida. ¡Tu cerebro está listo y solo necesita que tu mentalidad se apunte al cambio!

CUARENTA Y SEIS GÉNESIS ALIEN (2024)

INTRODUCCIÓN

TRAS PUBLICAR MI NOVELA «EL CÓDIGO DE LAS ESTRELLAS» una historia sobre la Biblioteca de Alejandría que desarrolla el misterio del origen de la humanidad, recibí muchos correos interesándose por el contenido allí revelado. ¿Procedemos de las estrellas?

A mis lectores les gusta por igual la historia de la novela, como las revelaciones sobre el misterio de nuestro origen. Y me pedían más información al respecto.

Decidí complacerles con esta nueva obra que en realidad es un *spin-off* de aquella. He extraído la parte informativa de la parte narrativa.

En la novela, se exponen teorías sobre el origen humano basadas en la intervención extraterrestre. Verás que entre ellas hay muchos puntos coincidentes, por lo que tal vez son simples versiones de un mismo relato. Pero hay más...

Decidí ampliar lo aportado allí con dos nuevas adicionales. He extraído el contenido de las 3 teorías y lo he reproducido aquí, pero ampliado con una cuarta y quinta teorías. Dos capítulos adicionales, el cuarto y el quinto en este libro.

Lo que sigue no es de mi invención, sino de mi investigación.

Te presento las 5 teorías del origen humano revelado por los contactados por extraterrestres: *Keith Barker, Elena Danaan, Henry Krane, Sixto Paz, Dolores Cannon*. He conocido algunas teorías más pero éstas son las que más me han impresionado. Y repito, su parecido las hace converger en las mismas conclusiones.

No me quedo con ninguna de las cuatro en especial, quien sabe si la verdad es una mezcla de las cuatro. O tal vez, la verdad nada tiene que ver con lo que sigue pero incluso es mucho más sorprendente que lo que vas a leer. Cómo saberlo...

Me he basado en las obras de 5 autores. Sus obras originales se detallan al final de cada capítulo y en la bibliografía para quien quiera acudir a la fuente y ampliar. Lo recomiendo sinceramente porque en mi síntesis he obviado muchos detalles en aras a la simplicidad.

Insisto, en esta obra me limito a resumir cuatro revelaciones de otras tantas personas que dicen haber canalizado la información que sigue. Yo ni creo, ni dejo de creer nada.

No sé cual es la verdad. Solo sé que la historia que me han contado es una estafa de colosales proporciones y he dedicado mucho tiempo a leer libros sobre la historia prohibida y la ovniología tan denostada imagino que con idéntico fin: ocultar la verdad a la humanidad y mantenerla en la ignorancia.

Como suelo hacer con mis libros, sometí cada capítulo al test de kineseología del péndulo para calibrar su autenticidad. En los cuatro capítulos obtuve el mismo resultado: nivel espiritual/elevada frecuencia vibracional, calibrando más de +18.000 (nivel superior) en el biómetro de Bovis. La escala de Bovis, que mide la energía y cualidad. Esta escala, creada por el investigador francés André Bovis originalmente iba de 0 a 10.000 unidades Bovis (UB), aunque con el tiempo se ha ampliado para reflejar energías más elevadas. La evaluación resultante de este libro ha sido inmejorable.

Solo te propongo leer este libro, y que después hagas tu investigación. Une los puntos y saca tus conclusiones. Es obvio que nunca podremos conocer nuestra historia que tiene millones de años. Cómo saber qué pasó y de qué manera pasó; pero sí debemos poner este tema sobre la mesa y especular con diferentes opciones. Es hora de buscar la verdad.

Me parece mucho más inteligente que tragarse los cuentos de hadas que nos han contado, empezando por la irrisoria «Teoría de la evolución de las especies» de Darwin que no es más una tapadera para ocultar el gran secreto que los amos del mundo no quieren que sepas: procedemos de las estrellas, hemos sido sembrados, diferentes razas pugnan por este planeta. Y lo más inquietante: las élites humanas trabajan para esas razas alienígenas, los amos del mundo.

La pregunta no si existen o no otras razas en el universo. Las preguntas correctas son: ¿Quiénes son?, ¿De dónde vienen y desde cuándo? ¿Qué acuerdos se han establecido con ellos? ¿Qué quieren? y ¿Qué están haciendo para conseguirlo?

Como siempre, te diré que no te creas nada de lo que escribo, mi consejo es:

- Abre tu mente, *piensa fuera de la caja*.
- Investiga por tu cuenta.
- Une los puntos, descubre conexiones.
- Saca tus propias conclusiones.

Sí, abre tu mente, sé crítico y haz tu trabajo: podrían sorprenderte tus hallazgos.

CUARENTA Y SIETE EL LIBRO PERFECTO (2024)

NO PUEDES ENTENDER AQUELLO QUE ESTÁS POR APRENDER. SI lo entendieras, no te haría ninguna falta aprenderlo, pues ¡ya lo sabrías!

Querer entender antes de aprender es imposible. Necesitas experimentarlo, no saberlo, ni entenderlo.

En el pasado exigías un plan por anticipado y garantías de éxito. Hoy sabes que no sabes nada, pero que estás dispuesto a aprenderlo todo.

Y esa humildad y apertura te impulsaron a un nivel de conciencia nunca antes experimentado.

Solo una persona boba cree que lo sabe todo. Cuando se tiene esa idea soberbia, se encalla en la ignorancia.

Para aprender solo se necesita el deseo de hacerlo.

El cosmos conspirará para enseñarte, de una y mil maneras, la más sencilla de tus lecciones. El Amor nunca se rendirá contigo.

Un día, pediste aprender; y, por tanto, las respuestas que buscas encontrarán el camino para llegar a ti.

Las palabras «maestro» y «estudiante» son confusas, pues ambos son ambas cosas a la vez. Nadie que te enseñó te dio nada a ti, todo te lo diste tú a ti mismo a través de él.

Al aprender, tu ejemplo demuestra o enseña a los demás aquello que a su vez ellos han de aprender de ti.

Enseñar no es tomar la palabra, sino dar ejemplo silencioso.

Eres alumno de lo que estudias y maestro de lo que aprendes.

Este libro no lo escribí yo, sino tú. Es tu regalo al mundo y el cosmos lo recibe emocionado.

No estás leyendo algo nuevo; estás recordando lo que siempre has sido.

Cada página es una carta de reconocimiento hacia ti mismo: ya eres parte de la humanidad del futuro.

Ahora, ciérralo. Es hora de que sigas creciendo más allá de lo escrito. La verdadera transformación no llega de las palabras, sino de las experiencias.

CUARENTA Y OCHO

DISCIPLINA CREATIVA (2025)

EL PODER DE LA DISCIPLINA CREATIVA

¿QUÉ ES LA DISCIPLINA CREATIVA? EN POCAS PALABRAS, LA disciplina creativa es el hábito de manifestar a diario tus habilidades creativas y fortalecerlas con la repetición y la mejora continua. Es más útil confiar en los hábitos y rutinas que en la fuerza de voluntad, porque esta última falla más que una escopeta de feria.

Los hábitos no fallan porque están integrados, forman parte de ti, no son una decisión que debas tomar. La decisión, en realidad, se tomó el día en que decidiste integrar ese hábito, y después se convierte en un automatismo que se activa con un desencadenante.

Por ejemplo, yo siempre visto de azul Navy. Cuando me levanto por la mañana no he de decidir nada, ya que todo mi guardarropa es azul. Ya tomé la elección hace años. Esa es la fuerza del hábito: evita inacabables decisiones o recurrir a la fuerza de voluntad.

Menos decisiones, más energía y tiempo.

Saca ventaja de esto: el secreto de la gente que ha triunfado es el trabajo disciplinado. ¿Entiendes el poder de establecer hábitos? Lo

hace todo más sencillo.

Veamos algunos aspectos de la disciplina creativa:

Diseña un ambiente ideal para la creación: pon atención al lugar de trabajo. Tu entorno es un templo para tu creación artística. Diseña tu entorno y después ese entorno diseñará tu trabajo.

Reorganiza el espacio para que nutra la creatividad como una herramienta más.

Descubre tu hora creativa pico. Todos tenemos un reloj biológico que nos dicta cuándo somos más eficientes, estamos más concentrados y, sí, somos más creativos. Te sugiero que rastrees tus biorritmos para entender tus ritmos naturales. Hay personas búho y personas alondra, nocturnas o mañaneras. Yo soy una alondra de manual. Me levanto a las cinco, o antes, y estoy listo en unos minutos para cualquier actividad mental y creativa. A esa hora escribo del tirón. Cuando toca desayunar ya me he ganado el jornal.

Madruga. Empieza pronto. Para mí, es una necesidad. No me obligo a levantarme con un despertador, no me hace falta. Saltar de la cama temprano es mi deseo vehemente. Me recuerda las vísperas del «día de Reyes» que amanecía con el salón de casa lleno de regalos. Casi no podía dormir por la excitación anticipada de los regalos. Pues así sigue siendo de adulto: deseo madrugar porque deseo empezar mi jornada de «trabajo» cuanto antes, es mi regalo. Me levanto entre las cuatro y las cinco

de la madrugada y trabajo en mi nuevo libro durante dos o tres horas, de un tirón. Eso te ocurrirá a ti también si trabajas en tu vocación, si construyes un sueño, si trabajas en lo que tu alma anhela hacer en este mundo.

Disciplínate para activar la creatividad.

La inspiración no llama a la puerta; es más, no avisa con antelación. La buena idea puede llegar en cualquier momento, pero no puedes dejar ese acontecimiento al azar. Diseñar un conjunto de actividades de calentamiento puede hacer maravillas. Desde meditación hasta una ducha rápida, una caminata, un buen café o escuchar música... estas actividades pueden encender la chispa para iniciar un fuego de artificios creativo.

El poder de lo pequeño para conseguir algo grande establece la regla del 5% o de las pequeñas acciones diarias de grandes resultados. No subestimes el poder de los *minihábitos*. Inventa el tuyo, se trata de un pequeño gesto cada día nada más. La regla del 5% consiste en mejorar un 5% cada día alguna de tus tareas. Es el maridaje de la disciplina (cada día) y el *kaizen* (mejora continua) que tiene un impacto acumulativo enorme en tu producción artística a largo plazo.

La filosofía *kaizen*, que en japonés significa «mejora continua», fue la clave del éxito de Toyota, el mayor fabricante de automóviles del mundo. Esta filosofía *kaizen* convirtió a Toyota en un fabricante de automóviles eficiente y rentable.

Esta es su historia... En el Japón de la posguerra, había una urgente necesidad de reconstruir la economía y recuperar la

competitividad industrial. Entonces, Toyota adoptó la metodología de *kaizen*, que aboga por pequeñas mejoras en los procesos, productos y servicios, e involucrando a todos los niveles de la empresa, desde la dirección hasta los trabajadores de fábrica. Creó los «círculos de calidad», pequeños grupos de empleados para identificar, analizar y resolver problemas y áreas de mejora. Pues bien, la aplicación disciplinada del *kaizen* redujo los costes de producción, mejoró la calidad de sus productos, y aumentó su cuota de mercado global.

La creatividad, en el contexto de *kaizen*, no trata de aplicar cambios radicales; sino de mejorar a pequeña escala, pero sistemáticamente. Las mejoras acumulativas, como la disciplina diaria, promueven un cambio colosal en el tiempo.

Artista, aplícate el *kaizen* y jugarás en otra liga.

Otra historia inspiradora para terminar es la de un genio... El rigor y la disciplina en la práctica potenciaron el talento de Leonardo da Vinci. Leonardo no solo era un genio, era un trabajador incansable. Su talento no era fruto de la inspiración, sino de un compromiso inquebrantable. Da Vinci pasaba días, incluso semanas, perfeccionando un pequeño detalle en sus obras, ya fuera una mano dibujada o el ángulo de una sombra.

Era su disciplina diaria la que lo llevaba a experimentar sin descanso: diseccionaba cadáveres para entender la anatomía, estudiaba el vuelo de los pájaros para comprender la mecánica del aire y llevaba cuadernos donde registraba ideas, trazaba bocetos y anotaba pensamientos. Su rigor lo hizo destacar entre sus coetáneos y lo convirtió en el maestro universal que todos

admiramos. Leonardo nos enseña que el talento crece cuando está respaldado por la constancia.

Maridaje entre creatividad y disciplina

La creatividad combinada con la disciplina puede parecer una contradicción para un artista indisciplinado, quien en realidad se identifica con la inspiración y la espontaneidad. La disciplina transforma los diamantes en bruto en brillantes tallados. Nos hace brillar.

Y hablando de brillar, la creatividad sin disciplina genera leves destellos de genialidad hoy, pero extinguidos mañana. Fuegos fatuos.

La disciplina es la práctica de perfeccionar habilidades, un proceso sin fin de mejora. Un fuego infinito.

La pasión en acción es la creación. Desde el momento en que dedicas tiempo diario a tu pasión, ya sea pintar, escribir, componer o cualquier otra forma de arte, ejercitas el músculo creativo. Enciendes llamas en el corazón.

La inspiración necesita encontrarte trabajando, con las herramientas en mano y la pasión en el corazón.

Veremos entonces cómo agregar disciplina a tu proceso creativo puede cambiar las reglas del juego. Aprenderás a establecer rutinas que aumenten la productividad, permitiéndote seguir adelante incluso cuando la inspiración pase a un segundo plano. Descubrirás cómo las rutinas disciplinadas potencian la creatividad y aumentan la productividad.

Piensa en un pintor cuya vida parece una montaña rusa de inspiración aleatoria algunos días y parones frecuentes otros. Tras cada fase de creatividad, también llega la frustración por no poder sostener esa chispa el tiempo suficiente para completar un proyecto.

Un día, en una charla sobre productividad creativa, escuchó a alguien afirmar: «La rutina es el marco que sostiene el lienzo donde la creatividad despliega una obra maestra». «¡Guau!», pensó. Se quedó impresionado. Nunca lo había visto así. Eso lo cambiaba todo.

Entonces decide poner en práctica esta idea/metáfora y comienza a diseñar una rutina que transforme su práctica artística. Empieza cada mañana con una meditación, una forma de preparar su mente creativa. Sigue con una caminata al aire libre, donde encuentra la paz de la naturaleza, llevando siempre encima una libreta para anotar ideas espontáneas.

Y aquí viene lo bueno... Decide establecer «bloques de tiempo» dedicados exclusivamente a pintar sin interrupciones, de un tirón. Entre esos bloques de creación se permite descansos de diez minutos en los cuales va al baño o pone música. Tras diez minutos, regresa a los «bloques de creación».

Otra rutina que adopta es no juzgar lo producido durante los «bloques de creación». No trata de corregir, solo pinta y pinta. Cuando pinta, no juzga; y cuando juzga, no pinta. O una cosa o la otra, pero nunca juntas. En esto no acepta maridajes.

Lo que quiero expresar es que en cada uno de nosotros hay un Creador y también un Censor. Aquel que alimenta en tu mente es el que se impondrá al otro. Este es el único método que conozco para acallar al Censor interno: no mirar atrás. Cuando estés

creando, no busques la perfección, avanza. No te detengas a valorar lo hecho o a corregir el error. Sigue adelante sin interrumpir el flujo, solo Dios sabe a dónde te conducirá. Habrá tiempo para las enmiendas.

Siempre he pensado que la obra ya *existe* en el campo de todas las posibilidades antes de ser creada y que busca a un *voluntario* que la exprese en este plano 3D: tú. Si te resistes, la obra encontrará a otro artista más dispuesto. A la Creación no le importa quién de nosotros manifieste sus ideas inspiradas, simplemente busca personas que actúen y las conviertan en realidades.

Sigamos con la historia de nuestro pintor anónimo. Unas pocas rutinas transforman su proceso creativo. Entonces, descubre que fluir sin interrupciones abre la puerta a un torrente continuo de creatividad, permitiéndole concluir a toda velocidad proyectos inacabados y además mejorar la calidad de su arte. ¡Bingo!

Su arte, ahora más fluido, comienza a captar la atención de galerías y compradores. Vende en subastas. La caja registradora empieza a sonar: ¡cha-ching!

Esta es solo una historia del poder de las rutinas para nutrir el flujo creativo, donde la disciplina puede ser el mejor aliado del artista y no su enemigo. ¿*Capisci*?

A estas alturas, la importancia de combinar la creatividad con la disciplina empieza a ser evidente para ti. Puede que la disciplina no sea lo primero que viene a la mente cuando pensamos en el arte, pero es el eje de la creatividad, te lo aseguro. Al establecer una práctica constante, la disciplina mejora los resultados sin excepción.

Imagina, lector, que dedicas un tiempo, todos los días, a componer o escribir. Incluso lo haces cuando la inspiración parece inexistente. Esa regularidad agudizará tu habilidad y te permitirá hacer hallazgos inesperados. Mira, cuando yo acabo una frase, no sé cuál será la siguiente, pero confío en que algo aparecerá de la nada.

Cuando exhalas el aire de tus pulmones, no te preocupas por si habrá oxígeno para la siguiente respiración. Así sucede con el arte: no temas que la inspiración se agote, es ilimitada. Siempre habrá aire para tus pulmones.

Por encima de todas las cosas, está la siguiente verdad: las rutinas son la columna vertebral de la práctica creativa y productiva. Los hábitos fomentan la concentración para una producción artística sostenida. Piensa en las rutinas como un empujón que te mantiene en marcha.

Ahora, profundicemos en cómo cultivar la disciplina conduce a rutinas productivas que hacen que la creatividad sea inevitable. Las rutinas transforman lo que parece esporádico y aleatorio en algo habitual. Tomemos, por ejemplo, los músicos que dedican tiempo cada semana para practicar con su instrumento. Practicar para un músico lo es todo. Con el tiempo, la rutina de practicar el instrumento se convierte en una parte esencial de su vida, no es hecho puntual.

A algunos artistas, la palabra «rutina» les levanta sarpullidos en la piel, pero eso es porque aplican la rutina en lo que detestan, por ejemplo, en un trabajo que odian o en aceptar emolumentos insultantes. Imagina repetir algo desagradable muchas veces. Doloroso, ¿verdad? Te propongo lo contrario.

Yo aplico rutinas en lo que amo, lo repito una y otra vez. ¿Ves la diferencia?

- Mis rutinas diarias para disfrutar (pasear, leer, escribir).
- Mis rutinas diarias para cuidarme (aprender sobre nutrición, ejercicio).
- Mis rutinas diarias para ganar dinero (refinar mis inversiones).

¿Entiendes ahora?

Cuando encuentro algo que amo, lo convierto en una rutina que deseo replicar una y otra vez, un día y el siguiente. ¿Dónde está el problema en convertir la felicidad (incluso la riqueza) en una rutina?

La disciplina creativa permite a cualquier artista convertir sus impulsos creativos en los resultados deseados. Si bien la espontaneidad es apreciada en el arte, traducir ideas creativas en resultados requiere de acción organizada: rutinas. Los artistas que dominan este maridaje, disciplina y creación, se encuentran más preparados para cumplir con los plazos y para convertir sus visiones en hermosas realidades.

Una idea necesita del esfuerzo creativo para que salga del limbo y entre en la esfera de lo mundano.

¿Te queda claro que disciplina y creatividad (disciplina creativa) no son fuerzas opuestas? ¿Ves cómo se complementan y se mejoran mutuamente? Estamos entrando en una nueva dimensión.

Ya seas un ilustrador que desarrolla el portafolio, un escritor que elabora la primera novela o un compositor que empieza a componer

con una aplicación en el móvil... incorporar rutinas mejorará tu práctica creativa.

El debate entre disciplina e inspiración en la creatividad siempre ha sido un tema de discusión. Un estudio sobre este tema proviene de la investigación realizada por Mihály Csíkszentmihályi, un psicólogo conocido por su trabajo sobre la «experiencia de flujo». Csíkszentmihályi desarrolló teorías sobre cómo las personas pueden alcanzar un estado donde se encuentran inmersas en una actividad productiva y creativa, alcanzándose este estado mediante la disciplina y no por momentos de fugaz inspiración.

Mihály señaló que las personas altamente creativas no dependen solo de la inspiración. En cambio, a menudo implementan disciplina y rutinas estrictas y disciplina como parte de su proceso diario. ¿Lo ves?

El estudio que te mencioné comprobó que varios entrevistados destacados en artes y ciencias, tenían una estructura de trabajo diaria fundamental para su éxito creativo.

Csíkszentmihályi llevó a cabo entrevistas con más de noventa individuos de diversos campos creativos que incluían artes, ciencias y actividades empresariales.

Analizó los datos para identificar patrones comunes. Su descubrimiento fue que los sujetos exitosos dedicaban horas específicas del día a trabajar en su oficio, mostrando una fuerte adherencia a un horario establecido. ¡Los «bloques de tiempo creativo»!

Concluyó que la disciplina facilita la productividad y también genera momentos de inspiración, ya que el trabajo prepara la mente para

reconocer y aprovechar la inspiración cuando surge.

Mihály Csíkszentmihályi identificó que la rutina y el horario son esenciales para la creatividad. Sí, los individuos altamente creativos tienen rituales diarios (rutinas) relacionados con su oficio. Así de simple.

¿Cómo entrar en flujo (estado de gracia creativa)? Trabajando. El resto llega después.

Un momento, Raimon, ¿y el dinero? El dinero también llega después.

Construye hábitos y rutinas diarias para el crecimiento artístico

Los artistas buscamos esa chispa de inspiración a veces tan elusiva. Pero ¿y si la clave no fuera esperar ese momento mágico, sino crear el contexto para hacer que suceda con frecuencia? Esta estrategia se conoce como «incubar» la creación de un contexto mental para que las ideas lleguen con facilidad.

Los contextos pueden ser una incubadora para las buenas ideas.

En efecto, los contextos que resultan agradables son incubadoras creativas para el arte. Créalos o búscalos, son tu nirvana como artista. Frecuenta los espacios que alientan tu productividad e inspiración.

Por ejemplo, el momento de la ducha por la mañana es un gran momento creativo porque la mente aún se encuentra en el «estado de ondas alfa». No sé a ti, pero a mí se me ocurren grandes ideas en ese contexto de relajación. No me equivocaré si afirmo que la ducha activa el cerebro artístico y creativo. Pero hay otros

momentos desencadenantes que nutren el cerebro derecho, el creativo, como pueden ser conducir, correr, meditar, pasear, fregar los platos, etc. Encuentra tu gran momento creativo, tu cita con tu artista interior, y exprímelo como un limón.

Tu cita diaria contigo mismo. Tiempo de conexión creativa. La hora de las buenas ideas.

En lugar de apuntarte a un curso de creatividad, explora la experiencia espiritual de ser un canal creativo, ábrete a lo que tu alma quiere expresar, escucha lo que llega a ti mediante la conexión con la Fuente. Sé un puente entre una dimensión superior y esta dimensión material. No hace falta que crees nada; simplemente permite a la Creación expresarse a través de ti. Algo lo hará todo, y lo hará perfectamente.

Ya sé que me estoy poniendo filosófico, pero quédate con dos palabras: conexión y flujo. A eso se reduce la creatividad.

La creatividad, como cualquier otra habilidad, puede cultivarse y entrenarse.

En lugar de esperar que llegue el impulso creativo espontáneo, vamos a invocarlo mediante hábitos o rituales. Suena bien, pero veamos cómo diseñar actividades diarias para la creatividad sin fin. Desde el simple acto de establecer un ritual matutino, como la ducha, hasta dedicar «bloques de tiempo creativo».

Para muchos de nosotros, el impulso creativo no viene de un momento de inspiración espontánea. Es más bien el resultado de hábitos diarios que, como ladrillos, van construyendo un edificio sólido. Uno de los trucos más efectivos es establecer rituales matutinos. Otro es crear contextos creativos.

Imagina comenzar por la mañana con una sesión de *journaling* de ideas o de trazar bocetos, mientras tomas el café. Pregúntate: ¿cuál es la buena idea de hoy? Y la anotas sin más en tu cuaderno de ideas. No solo es una forma de afinar la mente, también activa el pensamiento lateral y prepara el terreno para lo que venga después. Este pequeño hábito le dice al cerebro: «Hoy, la creatividad es una prioridad». Ese primer café es el momento perfecto para atrapar las ideas fugaces que suelen recordarse al despertar, antes de que se borren.

Dedicar «bloques de tiempo» específicos exclusivamente para el trabajo creativo va a marcar una gran diferencia. Cuando el tiempo está claramente delimitado para la creatividad, hay un compromiso tácito: ese lapso es para dar rienda suelta a tu imaginación.

Establecer «bloques de tiempo» aumenta la concentración y la productividad. Lo tengo comprobado. Es una técnica que utilicé de estudiante: me imponía 45 minutos de estudio intensivo y 15 minutos de descanso (leía o escuchaba música). Así es como dividía mis horas. Estos bloques de una hora eran muy productivos y me permitieron aprobar muchos exámenes de la universidad.

Al final del día, el buen hábito es hacer balance mental, repaso y reflexión de lo conseguido. Es mirar atrás y evaluar en lo que se avanzó. Una simple pregunta: «¿Qué conseguí en mi trabajo creativo?». Y desconectar hasta el día siguiente.

Por último, pero no menos importante, están las revisiones mensuales. Puedes premiarte con un café en el mejor hotel de la ciudad, una reunión contigo mismo para evaluar tu mes. Este hábito mensual alinearé las rutinas con los objetivos. Pregúntate qué te ha

hecho avanzar y qué no lo hace. Entonces entenderás qué toca hacer más y qué menos.

Vamos, que implementar estos simples hábitos puede parecer complicado o irrelevante, pero sintetiza cómo funcionan las grandes corporaciones. Sí, esas que ganan montañas de dinero. Estás creando un negocio personal: Yo S.L.

Con cada día, los hábitos se consolidan, los resultados se multiplican, la incertidumbre desaparece... Tienes un método y funciona. Avanzas. Tus minihábitos, integrados en la agenda diaria, actúan como una brújula, como un faro guiándote hacia horizontes más prometedores.

Leí un libro muy recomendable «Minihábitos», de Stephen Guise. Pero si no quieres leerlo, aquí te menciono algunos de los bocados más sabrosos de su lectura.

Stephen Guise es un autor y *blogger* conocido por el cambio de comportamientos en el desarrollo personal. Su propia desesperación personal, luchando con grandes metas, lo llevó a desarrollar el concepto de «minihábitos». En pocas palabras, se trata de hacer que las metas sean lo suficientemente pequeñas para que sean imposibles de rechazar.

La idea es que los cambios significativos en nuestras vidas comienzan con acciones pequeñas y manejables: minicambios. Guise argumenta que los minihábitos, al ser demasiado pequeños para fallar, acumulativamente pueden llevar a grandes transformaciones. Un minihábito es una rutina tan ridículamente pequeña que no puedes negarte a hacerla.

Su tesis central es el poder del cambio incremental. Guise sugiere que hacer avances modestos pero repetidos vence la resistencia interna a afrontar grandes objetivos.

Citas tuyas que me encantaron:

- «Solo necesitas un par de momentos de increíble voluntad al día para realizar tus minihábitos».
- «El éxito no es el resultado de la perfección, sino de la constancia».
- «Nunca subestimes el poder de una acción pequeña repetida día tras día».

Demolidor, ¿verdad? Así es como se destruye la procrastinación en un suspiro. Imbatible.

Qué maravilla.

Guise propone acciones tan pequeñas que son imposibles de rechazar. Y ese me parece un consejo genial para cualquier artista que aspire a mejorar.

El autor enseña a estructurar los minihábitos para conseguir cambios significativos. Entonces te das cuenta del impacto acumulativo de estos pequeños cambios. Guise dismantla el pensamiento del «todo o nada» y promueve la disciplina antes que el perfeccionismo. Su objetivo es demostrar que los pequeños cambios pueden tener un impacto significativo en la vida, al menos a medio plazo.

«*Piano piano si va lontano*» (despacito se llega lejos), según un dicho italiano.

Guise reconoce sus problemas personales con la procrastinación y la falta de consistencia cuando intenta implementar grandes hábitos. Pero con los minihábitos es otra cosa. Su libro *Minihábitos* enseña a los aspirantes a creativos, y a cualquier persona que desee implementar un gran cambio, la importancia de desglosar las metas en miniacciones mucho más manejables. Algo así como la microgestión del cambio personal y profesional para lograr grandes objetivos a largo plazo.

Falla mucho, falla pronto, falla barato

Los creativos exitosos tienen éxito porque fallan más veces que los perdedores. Ellos llaman practicar a «fallar». Si practicas, mejoras.

¿Por qué fallar (practicar) mucho? Porque te va a enseñar. ¿Por qué fallar (practicar) pronto? Cuanto antes mejor. ¿Por qué fallar (practicar) barato? Para que puedas recuperarte.

Las *startups* lanzan sus productos con grandes expectativas, pero en el 90% de los casos el mercado reacciona de manera desfavorable debido a fallos diversos. Se enfrentan entonces a una disyuntiva: cerrar o analizar los errores y aprender de ellos. ¿Te suena este dilema? Aquellos que optan por corregir, pivotan su modelo de negocio; y, en un lapso de uno a tres años, estas *startups* convierten sus errores en estrategias refinadas, aumentando la valoración de mercado.

En un estudio realizado por *Creative Capital*, una organización que apoya a artistas, se descubrió que el 74% de los artistas entrevistados habían experimentado fallos significativos en su carrera, como exposiciones que no recibieron una crítica positiva o

proyectos que no se vendieron. Asimismo, la lista de grandes empresas que afrontaron errores que amenazaron su supervivencia es interminable. Todos, creativos y emprendedores, fallamos. ¿Todos mis libros funcionan bien? ¡Claro que no!

Siguiendo con el estudio, el 89% de estos artistas informaron que estos fracasos desempeñaron un papel crucial para reenfocar su trabajo, aprender nuevas técnicas o explorar medios alternativos que contribuyeron a su éxito posterior.

El éxito no tiene botón de «pausa» (nadie quiere eso), pero el fracaso sí tiene botón de «stop» (dale ahí).

Los artistas suelen enfrentar un mercado altamente competitivo, donde tanto la crítica profesional como la apreciación del público juegan un papel vital. Las trayectorias con altibajos son comunes en las carreras artísticas, debido a éxitos y fracasos puntuales. Dicen que el creativo vale lo que vale su último trabajo. Y tal vez sea verdad, pero es duro.

Los artistas no siempre reciben la atención merecida. Algunos suelen adelantarse a su tiempo y caen en la incompreensión del público general. Pero sé que, con el tiempo, insistir les lleva al reconocimiento.

¿Insistir o corregir? Podrías hacer ambas cosas a la vez. ¿Cuándo hacer una cosa u otra? Solo el corazón sabe la respuesta.

Es muy simple: para mejorar en algo, tienes que practicar (y mucho) como si no hubiera un mañana.

Tienes que ir a lo tuyo. A veces funciona. A veces no.

Tienes que batallar en el despacho o en el taller, pero no en tu cabeza. En tu cabeza no ganarás nunca, solo obtendrás ¡un terrible dolor de cabeza!

Por alguna razón, muchos empiezan a vincular su autoestima, su valor personal o su identidad con lo buenos que son en algo. En el caso de los escritores, con lo bueno que será su próximo libro. La verdad es que tu primer boceto/borrador no será bueno. Será bastante malo.

¡Bienvenido al club! ¿Y qué importa? Ahí estás tú para corregirlo. Tu segundo borrador también necesitará mejoras. Y el tercero, también. Yo corrijo mis libros media docena de veces. ¿Y sabes qué? No me importa. Es lo normal. Es parte del proceso de escribir.

Vayamos a un genio... Steve Jobs aplicaba la técnica de «distorsión de la realidad». Él daba plazos irreales a sus ingenieros, distorsionaba la realidad para construir una *realidad paralela* donde los milagros existían. Por ejemplo, si su equipo le decía que un proyecto tomaría seis meses, él les daba un plazo límite de... ¡una semana!

Steve Jobs sabía que el problema no estaba en el plazo, sino en las mentes de los ingenieros. Ellos no creían que fuera posible, pero Jobs sabía que sí lo era. Lo único que tenía que hacer era convencerlos de que era posible dándoles un plazo surrealista.

Lo mismo ocurre contigo y con tu creación. Terminarlo en una semana no es una idea loca. Es factible. Las ideas locas son las que cambian el mundo. Las normales solo lo decoran. Y lo único que te está frenando eres tú mismo. Yo he escrito un microlibro en una semana, como lo oyes. Un objetivo loco es del todo factible cuando te lo propones.

Plantéate milagros de una semana o de un mes.

En una semana no será perfecto, claro que no. ¿Y qué? La perfección no existe. Pero al menos tendrás tu primer borrador, tu boceto o primera versión... listo. Algo que mejorar después y en lo que trabajar en la segunda semana. Y eso es un paso gigantesco.

¿Qué harías si la perfección no existiese en tu mente como una necesidad? Sin duda, mucho más de lo que te atreves a hacer. Yo hago *lo que puedo*, nunca menos. Y eso es suficiente para no reprocharme nada.

Si llevas semanas, meses (o años) procrastinando porque eres perfeccionista o porque crees que «no te da tiempo». ¡Venga ya! Estoy aquí para decirte que sí puedes.

El fallo no es el villano de la historia, es el entrenador que necesitas. Si quieres aprender rápido, equivócate pronto, barato y mucho. Esperar a hacerlo perfecto a la primera es como querer ganar una maratón sin haber corrido nunca. Cada error es oro sin pulir. Así que deja de temerle al fallo y empieza a coleccionarlos. Porque el que más rápido se equivoca, más rápido aprende, y el que más rápido aprende, más rápido gana.

CUARENTA Y NUEVE EL CAMINO DEL ÁNGEL (2025)

ÁNGELES EN LA VIDA DIARIA

EL ARTE DE VIVIR EN LO DIVINO Y OCUPARSE DE LO HUMANO

¿Alguna vez has sentido que hay una separación entre tu vida espiritual y tu vida cotidiana?

Puede que hayas conseguido la paz interior en una meditación puntual, solo para encontrarte abrumado horas después en la vida diaria. ¡Lo entiendo completamente! Parece que cuando estás en *modo espiritual* todo es guay, pero cuando regresas al día a día, al *modo mundano*, todo es muy chungo. Lo que quiero explicarte es cómo puedes, y debes, entrelazar tu vida espiritual y todas las áreas de tu vida cotidiana.

No creo en tener *momentos o experiencias espirituales*, sino en tener una vida espiritual. Soy de los que creen que toda experiencia mundana tiene una explicación espiritual. Es más, creo que los problemas materiales necesitan siempre de una solución espiritual para que se resuelvan definitivamente.

Somos espíritu y materia a la vez. Vivimos en la dualidad. El secreto está en establecer el equilibrio entre lo divino y lo humano. ¡Y sí, es posible trascender esa dicotomía espíritu-materia! Permíteme mostrarte cómo en este capítulo. Y como no, los ángeles son una pieza clave en este embrollo.

Primero, abordemos la *atención plena* o estar presente. Hoy lo llaman *mindfulness*. Modas.

Es bastante simple (que no fácil), para estar presente simplemente hazte consciente de el aquí y ahora. Independientemente de las circunstancias del momento, puedes convertir cualquier situación del día en la celebración espiritual al estar completamente presente en el momento.

- Cuando comes, disfruta de cada bocado con gratitud.
- Cuando trabajas, hazlo con intención y propósito claros.
- Cuando rezas, ora pidiendo tu cambio, no el de las circunstancias.
- Cuando ames, deja tu ego a un lado para que no lo estropee.
- Cuando caminas sin prisa, el alma te alcanza.
- Cuando bebes, acompaña al sorbo.
- Cuando pienses, no juzgues.
- Cuando miras, maravíllate.

La presencia en tu Yo real se logra con la ausencia de tu ego ficticio y sus innumerables tribulaciones.

Manteniendo la presencia, se practica la espiritualidad, conectado con tu mundo interno sea lo que sea lo que suceda ahí afuera. La espiritualidad no es canturrear mantras en un templo, sino llevar el

amor a cada situación cotidiana. Para mí, es llevar la luz del amor a los asuntos cotidianos. Eso sí es presencia.

Ve a los práctico, selecciona momentos del día para honrar tu espíritu, dedica unos instantes para estar presente. Podrían ser unos minutos para observar sin juicio, para pensar en lo trascendente, para escribir en tu diario espiritual al atardecer o para invocar a los ángeles a lo largo del día. Un hábito para salir de la Matrix y entrar en ti.

La gran lección es que retirarse a meditar, a rezar o visitar un templo está muy bien, pero la espiritualidad es una forma de vivir y no un evento puntual. No seas espiritual cuando visitas un templo, eso es lo fácil. Sé espiritual afuera del templo, eso es lo necesario. La espiritualidad se vive en lo mundano, en cada situación, en cada acción. No busques la espiritualidad los domingos y fiestas de guardar, sino a tiempo completo: 24/7/365.

Si lidias con un jefe o compañero de trabajo desagradable, ellos son tu experiencia espiritual. Si se cae una venta, esa es tu experiencia espiritual del día. Si tropiezas y se te derrama el café en tu vestido, es tu experiencia espiritual... No hay nada en tu camino que no forme parte del *camino del ángel* entre donde estás y el amor.

La espiritualidad es tomar conciencia de la *firma energética* de los sucesos que no puedes explicar con la lógica de la mente.

No me gusta demasiado hablar de mí, pero me resulta práctico para poner un ejemplo.

En lo que a mí se refiere, he convertido la acción de poner mi primer pie en el suelo por la mañana, en un acto de gratitud al ángel guardián. Poco después, me conecto para escribir unas horas en las

que pido su inspiración, a lo que sigue un paréntesis para la ducha donde formulo mis decretos entregando mi día al amor y solicitando la guía angélica. Tengo tiempo para escrutar el cielo y ver amanecer mientras hago algo de ejercicio al aire libre. Estos pequeños rituales, en el contexto cotidiano, son una forma de reconocermé como un ser espiritual en medio de una experiencia mundana. ¡Son una ceremonia! donde espíritu y materia se abrazan. Lo llamo vivir con los ángeles.

Durante mi jornada, cada situación es sin duda una oportunidad para conectarme con la espiritualidad, ver la otra cara de la experiencia humana.

Recuerdo uno de mis hábitos *mindfulness* cuando daba conferencias a una audiencia. Antes de subir al escenario, siempre tomaba un minuto para centrarme, respiraba profundamente un par de veces y pedía guía angelical. Entregaba el evento al amor. Retiraba la atención en mí para trasladarla al público, mi yo egóico ávido de aplausos desaparecía de la ecuación. Una vez en el escenario, no solo tenía una mejor concentración e inspiración, también me sentía alineado al integrar la espiritualidad en mi profesión.

Otro tanto sucede con mi trabajo como escritor a tiempo completo que me tomo como un encargo celestial y que honro como una tarea espiritual delante de mi ordenador. Por no hablar de las muchas veces que me recuerdo durante el día que estamos rodeados de ángeles protectores que nos guían. Para mí todo suceso tiene un *por qué* y un *para qué*. Que yo no lo conozca es otro asunto, pero siempre me pregunto la razón espiritual de cada cosa.

Mi prioridad es elevar y proteger mi frecuencia vibratoria, preguntarme cuál es el significado de cada experiencia mundana y mantenerme conectado con mi ángel guardián. Estas tres prioridades apuntalan la atención plena, la claridad mental y la conciencia espiritual.

En mi día a día, lanzo preguntas a mi ángel, pido señales angelicales en la vida cotidiana. Eso es Kaizen espiritual. Llevar la guía angelical a los asuntos mundanos: salud, relaciones, trabajo, finanzas y los retos personales. Ha marcado un antes y un después. Ya no me siento solo, abandonado a mi suerte, a la deriva... siempre me acompaña la confianza y la certeza. Me siento seguro y muy amado. La luz me envuelve y las campanillas suenan sobre mí.

La comunicación angelical, como hábito espiritual, me conduce a una vida con profundidad; ya que todo lo que hago —y todas las decisiones— acontece bajo la luz de principios espirituales intemporales.

A esto me refiero con vivir en el mundo sin ser de él o a vivir con los ángeles cada día.

¡Sigo!

Volviendo a ti, si quieres algunas ideas para tener a tu ángel ocupado en tus cosas, estás son maneras fáciles de involucrar a tu ángel en tus asuntos cotidianos:

Lo primero es pedirlo. Así de simple. Todo lo que tienes que hacer es darles permiso para actuar en tu vida. Los ángeles no se imponen, esperan tu invitación: «Ángel, ayúdame en esto. Muéstrame lo que yo no veo». Si no los acoges, no se entrometen.

Cuéntales tus problemas como lo harías con un amigo, sin poesía. Reconoce cómo te sientes: «Estoy bloqueado, no sé qué hacer, tengo miedo de...». Hablarles con el corazón abierto crea una intimidad que profundiza la conexión. El ángel ya está al tanto, pero requiere que lo invites y le cuentes.

Solicita señales claras, pero sin pánico. Los ángeles se comunican de manera sutil. Si los quieres en tus asuntos, di: «Muéstrame una señal al respecto que pueda entender fácilmente». Y luego déjalo ir. No te obsesiones. No escrutes todo. Solo mantente atento. Sabrás cuando la señal llegue porque tu cuerpo lo captará antes que tu cerebro.

Cuando afrontes una decisión difícil, pregúntale qué haría tu ángel: «¿Cuál es la decisión más adecuada?». A veces nada se materializa de inmediato. Pero lo que encontrarás, durante el día, una idea poderosa. Esa es su respuesta. Los ángeles no gritan, susurran.

Actúa como si tu ángel ya estuviera gestionando lo que tú no sabes. Camina como si ya estuvieras sostenido. Habla como si alguien poderoso te cubriese las espaldas. Elige como si tuvieras un consejero invisible. Esta certeza no es un autoengaño. Es alinearte vibracionalmente con la asistencia que se abre camino hacia ti.

Entrega el problema. Puedes decretar: «Ángel, ayúdame ahora en esto», «Ángel, muéstrame la verdad», «Ángel, protégeme». Notarás un cambio en la energía que abrirá nuevos caminos.

Vivir con los ángeles cada día

En un mundo abundante de retos sin fin, incorporar prácticas espirituales como rutinas diarias, transformará radicalmente la experiencia de la vida. La idea es que la espiritualidad se convierta en el eje central de nuestra vida para tener una existencia más auténtica y significativa.

El secreto para cultivar una vida espiritual en la vida cotidiana está en adoptar *pequeños hábitos espirituales* que fomenten la atención plena y la presencia de nuestro ser superior en cada momento de la jornada.

Hábitos como la interiorización y la auto observación fortalecerán nuestra conexión con los ángeles guardianes y con nuestro ser esencial.

La espiritualidad puede y debe integrarse en el cada día para procurar la paz interior, la fortaleza de espíritu y vivir por un propósito o misión que trascienda la breve experiencia humana.

Y todo esto se logra encajando todo para que resuene con un plano superior. Estar en sintonía con el gran espíritu. Sin adherirse a ningún gurú, pues la espiritualidad verdadera va más allá de lo religioso y lo esotérico. Es un estilo de vida enfocado en la paz, el amor y la bondad. Es una forma de estar en el mundo y hace más fácil ser una persona espiritual que no serlo.

Si integras a tu ángel en lo cotidiano, la vida deja de ser vulgar y empieza a ser extraordinaria.

¿Y cómo involucrar a nuestro ángel guardián en el día a día? Veamos algunas propuestas de rituales angelicales.

Establece rituales angelicales

Ya sea que practiques afirmaciones, oración, yoga, meditación... comenzar el día con una práctica espiritual, la que prefieras, va a ayudarte a crear un día centrado. Empieza con buen pie porque eso definirá la tónica y el talante de la jornada. No necesitas rituales complicados. Basta un decreto: «Estoy aquí, ¿me guías en esto?» y tu ángel se pone manos a la obra.

1. Despertar con arpas: en vez de despertarte con el sonido estridente de tu despertador, despiértate con una música suave o el canto de pájaros tal como si te despertara tu ángel guardián. Visualiza a tu ángel diciéndote: «¡Levántate y brilla!», lo cual es una forma mucho menos brusca para despertar que con una alarma.

2. Agradecimiento matutino: mientras tomas tu café (o té, o agua, no tengo preferencias) agradece a tu ángel guardián por su protección y guía. Por ejemplo, di: «Gracias, ángel, por estar conmigo otro día más. Estoy listo para recibir tu guía». O «Entrego este día al amor». Esta predisposición te alinearán con la espiritualidad.

3. Elige una carta de la baraja de ángeles: esta práctica es muy inspiradora y te ofrece una referencia para el día. Si tienes una baraja de cartas de ángeles, saca una carta al azar y llévala contigo. Si no tienes cartas de ángeles, abre un libro —de tu estantería espiritual— al azar y lee un párrafo cualquiera. Verás que subidón.

Al integrar estos hábitos en tus rutinas diarias, fortalecerás el vínculo con tu Yo superior, con tu ángel guardián, con la inteligencia del cosmos, y permitirás que la inspiración te alcance. ¿Quién no desea tener apoyo celestial? ¿Quién no desea llevar los ángeles a su trabajo?

Lleva los ángeles al trabajo

Seamos realistas: el trabajo suele convertirse en un campo de batalla con fuego cruzado, tanto amigo como enemigo. Pero integrar la espiritualidad en profesión puede transformar tu agenda de 9 a 5 en una experiencia más armoniosa. Por si no lo sabías, existen muchas agendas de ángeles, búscalas en Amazon, para suavizar la dureza del entorno laboral. Pero puedes hacer mucho más...

1. Configuración angelical del escritorio: decora tu espacio de trabajo con algún símbolo de tu ángel guardián, como una figura o una imagen. Si tus compañeros de trabajo preguntan, simplemente di: «Mi ángel está trabajando horas extras para mí». O di simplemente que es un regalo de tu hijo si no quieres hablar de ello.

2. Chequeo angelical a mediodía: tómate unos minutos durante el almuerzo para conectar con tu ángel. Usa este *break angelical* para pedir claridad sobre los asuntos profesionales o simplemente para reconectarte con su energía y guía. Tómatelo como compartir *un café con el cielo*.

3. Toma decisiones con tu ángel (o con tus guías espirituales): cuando te enfrentes a decisiones difíciles, haz una pausa, retírate, y pide a tu ángel orientación. Por ejemplo, «¿Debería enviar este correo ahora o esperar hasta que esté menos molesto?». Créeme, tu ángel siempre te aconsejará sabiamente.

Cuando haces espacio en tu agenda para tu ángel, lo imposible empieza a parecer normal. Pero tu día no ha terminado, es hora de invitar a los ángeles a casa.

Invita a los ángeles a casa

Delega asuntos caseros a tu ángel: como encontrar estacionamiento para tu automóvil, o retrasar la hora de cierre de un comercio para que llegues a tiempo. Al pedir ayuda en estos momentos de apuro, sintonizas con el amor que te protege siempre.

Mientras te preparas para dormir, imagina a tu ángel guardián arropándote y rodeándote con una burbuja de amor donde abandonarse al sueño, para despertar renovado.

Invita a tu ángel guardián a comunicarse contigo en tus sueños. Es una forma de consulta, donde sus respuestas se mezclan con tus sueños. Ni te imaginas cuántos problemas se han resuelto con un sueño premonitorio o revelador. Entrega tus asuntos al acostarte. Y en lugar de acostarte con la cabeza llena de asuntos pendientes, entrega: «Ángel, te entrego esto para que trabajes en ello mientras duermo». Sin explicaciones, tu ángel ya sabe. Luego déjalo ir. Descansa. La noche es un momento en que los ángeles pueden trabajar contigo sin que tu mente interfiera. A veces, al día siguiente te despertarás con nuevas ideas o más claridad o, a veces, simplemente una paz que no tenías la víspera.

Los asuntos domésticos son una oportunidad fantástica para profundizar la relación con tu ángel.

No dejes de invocar su protección y guía, que está siempre disponible para ti, en los asuntos familiares y domésticos. No desestimes su apoyo en los asuntos menores. Todo lo que te preocupe a ti es importante para tu ángel. Los ángeles revolotean a tu alrededor y desean que les pidas ayuda porque de otro modo no pueden hacer su trabajo que es precisamente cuidar de ti.

Los ángeles no necesitan alas para ayudarte, solo tu permiso para actuar. Incluso en tus relaciones.

Ángeles en las relaciones

Ángeles y flechas son símbolos que asociamos con el amor, símbolos que representan a Cupido, el dios romano del amor con su arco y flecha, icono del día de San Valentín.

Los ángeles también son mensajeros, en este caso del amor. No importa si piensas que es solo un mito del panteón romano, los ángeles ponen alas al amor. Te aseguro que muchas parejas se han formado gracias al trabajo de sus respectivos ángeles guardianes quienes han amañado encuentros casuales y citas románticas. *¡Love is in the air!*

Las flechas de cupido simbolizan caer enamorado al ser alcanzado por la flecha pasional. De ahí el término «flechazo» por el que nos sentimos embrujados cuando nos rendimos al amor a primera vista.

Pero enamorarse, querer, y amar son tres cosas bien distintas.

- Enamorarse es el impacto emocional del flechazo. Es magnético, emocional, irracional. Es el reflejo de algo que despierta en ti a través del otro, no necesariamente sobre el otro. Activa el amor que hay en tu corazón. El enamoramiento es proyección: ves en esa persona lo que tu alma anhela y recuerda. Es el comienzo del viaje, no el destino. Es química, física, emoción, deseo... No es amor es encantamiento.
- Querer es más mental y se vincula al ego, es necesidad... Quiero estar contigo, quiero que me quieras, quiero que seas de cierta forma. Querer tiene mucho de necesidad y

apego. Quiero porque creo que me falta algo, porque tengo miedo a estar solo, porque me das lo que yo no me doy... El querer suele ser posesivo y condicionado. Te quiero si cumples mi expectativa. Te quiero si me das seguridad. Te quiero si no cambias... No es amor con A mayúscula.

- Amar es muy diferente. Es ver al otro tal como es, sin intentar cambiarlo. Es respetarle, desear su mayor bien, incluso si eso significa que no esté contigo. Amar es preferir, sin necesitar. Es libertad sin exigencias. Y sobre todo, es amar desde tu plenitud, no desde tu carencia. Cuando amas, no proyectas, no dependes, no intentas controlar. Es amor con A mayúscula.

Sea como fuere, las relaciones son un verdadero laberinto de sentimientos. En tus relaciones, no estás solo, tienes a tu ángel guardián de tu lado. Integra su guía en tu vida amorosa para relaciones significativas. Por esa razón, pídele a tu ángel guía o discernimiento para desenredar el encantamiento del amor real. Algunas sugerencias al respecto:

1. Mediación angélica: antes de comenzar una conversación difícil con tu pareja, pide a tu ángel que te ayude a mantener tu centro. Piensa en tu ángel como un mediador celestial. Deja que la inspiración nutra la relación. El amor no es inmune a los conflictos, aparca tu ego, llama a tu ángel.

2. Equipo angélico: no sois dos, sois cuatro, tu pareja tiene su ángel al igual que tú tienes el tuyo. Haced espacio a su presencia y apoyo. Es tan enriquecedor como una cita doble, ¡con alas! Invita al cielo en tus relaciones para que las bendigan.

3. Agradecimiento angélico: tómate tiempo para agradecer a tu ángel por las personas que amas. Sé agradecido por tu familia. El acto de agradecer fortalece la presencia del amor en tu vida. Los ángeles bendicen las relaciones basadas en el amor, no en el ego.

No está de más nombrar a tu ángel tu embajador del amor.

Ángeles embajadores

Cuando alguien a quien amas atraviesa una enfermedad, lo natural es querer ayudar. Pero hay algo que debes saber: no siempre nos está permitido intervenir directamente en el proceso vital de otra persona. Cada alma tiene su camino, sus lecciones, su propio contrato de vida.

Sin embargo, eso no significa que te quedes de brazos cruzados. No siempre puedes ayudar, pero siempre puedes ofrecerles tu amor. Hay algo que sí puedes hacer: pedirle a tu ángel que se comuniquen con el ángel de esa persona y facilitar ayuda, luz y consuelo. Tu ángel actuará como un *embajador* de buena voluntad.

Dile: «Querido ángel, por favor habla con el ángel guardián de (nombre de la persona). Pídele que lo sostenga, que lo ilumine, que lo acompañe en su proceso de sanación, que le de esperanza, que lo abraze con amor». Así ayudas de forma respetuosa y compasiva, sin ser intrusivo.

Otra cosa que puedes hacer, y muy generosa, es enviar a tu ángel con tu hijo para que disponga de dos ángeles, el suyo y el tuyo, cuando sale de viaje o en situaciones que precise de protección. Tú renuncias a la protección angélica por amor, te quedas sin tu ángel

por unas horas o días, y eso es en sí mismo un acto de generosidad que los ángeles valoran.

El universo tiene sus reglas, una de ellas es la ley del libre albedrío. No podemos interferir en las vidas ajenas, ni siquiera por su bien. Tu ángel hace exactamente lo mismo, respeta tu libertad. El amor siempre es un bálsamo para la convivencia.

Ángeles y convivencia

Puede parecer un asunto menor, pero cuando el vecino pone la música como si fuera una discoteca, o el perro del edificio no para de ladrar, y los del principal organizan barbacoas cada fin de semana... tu paz interior se tambalea. Y sí, claro que puedes hablar con ellos, reclamar silencio o poner quejas en el ayuntamiento... Pero no suele funcionar siempre; pero ¿y si pruebas con la ayuda celestial? Tu ángel guardián también está para asuntos menores que no son tan menores si te arrebatan la paz interior. Es difícil mantener la frecuencia elevada cuando la de tu vecino va por los suelos.

Lo primero es recordar que no se trata de mandarle un ángel al vecino para que lo corrija, porque no puedes interferir en el libre albedrío de nadie. Pero lo que sí puedes hacer es hablar con tu ángel y pedirle que negocie con el ángel de esa persona molesta. Puedes decir en voz baja o en tu mente: «Ángel, conéctate con el ángel de mi vecino y ayúdale a encontrar paz interior, armonía, silencio. Que su mente se tranquilice, entre en razón y eso se refleje en la convivencia».

También puedes visualizar la casa del vecino envuelta en una luz dorada, como un campo de paz que lo rodea y lo inspira a bajar el volumen, hacer callar el perro o aburrirse de la barbacoa. Esto no es magia vudú, ni control mental a distancia, es una forma de limpiar la convivencia molesta. Los ángeles trabajan con lo sutil, con lo invisible, y consiguen que las personas cambien su actitud incívica.

Importante: no te dejes llevar por la ira. Hazlo desde la compasión. Muchas veces, los más ruidosos son quienes tienen el corazón más vacío. Tal vez ese vecino no necesita una discusión acalorada, sino un poco de luz en su cabeza.

Así que la próxima vez que el perro ladre a las tres de la mañana o la música o los gritos retumben en tu pared, respira, llama a tu ángel y entrégale la situación. Pide guía, tal vez haga que todo se acomode sin que tengas que buscar tapones para tus oídos. Es hora de aprender a lidiar con desafíos mayores con los ángeles.

Afronta los desafíos con los ángeles

Todos experimentamos desafíos que a veces parecen insuperables. Nos sentimos superados. Y es en esos momentos de caos interior, cuando la conexión con los ángeles es más importante.

1. Momentos de S.O.S.: cuando te sientas superado, solicita ayuda a tu ángel. Entrega la situación al amor. Un simple: «¡Ayúdame, ángel!» a tiempo, puede obrar milagros. En esos momentos de ¡socorro! que tu ángel acude como un superhéroe para llevarte en brazos.

2. Afirmaciones con los ángeles: las afirmaciones angelicales son tu protección divina. Si afirmamos algo así como: «Estoy protegido y

guiado en todo momento», estás derritiendo las amenazas con la espada flamígera de tu ángel. Cuando estés pasando un mal trago, repite tus afirmaciones favoritas.

3. Pide señales: aunque siempre las recibes, algunas señales son tan sutiles que pasan desapercibidas. Activa tu radar, presta atención a cualquier señal de tu ángel. Ver un número repetido por todas partes no es una coincidencia, es una llamada de atención de tu ángel. Las señales están por todas partes cuando estás receptivo (pero sin obsesionarte con esto). ¿Como diferenciar entre señales genuinas e imaginaciones? Sin duda las primeras te proporcionará paz interior y certeza. Lo sentirás y las emociones no mienten.

Aprovecha la luz de la antorcha de tu ángel para iluminar tu camino y sabe que siempre hay una solución para todo. Los ángeles son mensajeros del amor incondicional. Son un rayo de luz en medio de una noche de tormenta. Mantente firme y deja que tu ángel te guíe hacia la calma después de la tormenta.

Cada vez que pides ayuda angélica, tu vibración se eleva y el cielo responde. ¿Qué mejor para tomar decisiones?

Invita a tu ángel en la toma de decisiones

Tu guía angelical es como un *cheerleader* cósmico que apoya y está al tanto de las decisiones más difíciles de tu vida. Siempre que te encuentres en un dilema, simplemente invoca la ayuda de tu ángel para recibir orientación.

Tu ángel de la guarda es tu mayor fan. Incluso es tu mejor amigo porque muchos amigos llegarán y se marcharán, pero tu ángel se quedará a tu lado toda tu vida.

¿Alguna vez has soñado con tomar decisiones como si tuvieras una línea directa al cielo? Bueno, ¡tengo buenas noticias! No necesitas imaginarlo, porque esa línea directa existe. Un teléfono rojo directo al cielo ¡literalmente! Nuestros guías siempre saben lo que necesitamos.

Por ejemplo, si estás considerando aceptar un nuevo trabajo, es posible que empieces a ver señales que aparecen de la nada, o llega una emoción reveladora como una abrumadora sensación de certeza al considerar la nueva oportunidad. Puede ayudarte ante preguntas simples como «¿Compro legumbres para la cena?», hasta preguntas más profundas como «¿Qué quiero hacer con mi vida?».

Pero recuerda, tu ángel no va a decidir por ti; la elección siempre es tuya. La ayuda del ángel es un poco como un GPS que hace sugerencias y ofrece orientación, pero deja la decisión final en tus manos.

¿No sabes qué decisión tomar? Normal, no somos adivinos. Pero tu ángel trasciende el tiempo de modo que conoce pasado, presente y futuro; lo cual le permite aconsejarte en tus decisiones con conocimiento pleno. Hazte una pregunta: «¿Esta elección, ¿es correcta o incorrecta?». «¿Está inspirada en el amor o en el temor?». Escucha la voz interior de la intuición, el portal de acceso al plano angelical. O mejor aún, usa el péndulo y saldrás de dudas

Te aseguro que tu vida cambiará una vez que elijas alinearte con la presencia angelical para guiarte en tu desarrollo personal.

Desarrollo personal con sabiduría angelical

Cuando decides recorrer el camino del ángel, no lo haces solo. Tu ángel guardián se convierte en mucho más que una figura espiritual: se vuelve tu *coach*, tu mentor.

Su misión no es evitarte los tropiezos, sino transformar cada caída en una revelación. No viene a eliminar tus errores, sino a convertirlos en peldaños para tu crecimiento y revelar sus enseñanzas. En el camino del ángel, tu guardián será tu mentor en tu desarrollo personal. No se trata de echar mano de él para una vida perfecta o sin errores, nada de eso.

Vivir con los ángeles no tiene que ver con la perfección, sino con la evolución consciente. Tierra es la escuela del alma, y aquí, tú eres el alumno... pero no estás sin maestro. Los ángeles no están para darte todas las respuestas, sino para ayudarte a hacerte las preguntas correctas como hace un buen *coach*.

Habla con tu ángel mientras conduces, cocinas o lavas los platos: no tendrás un mejor *coach* personal. Pregúntate al final de cada día: «¿Qué lección debería aprender hoy?». Entenderás que incluso las experiencias más frustrantes tienen el poder de llevarte a un avance espiritual. Te sorprenderá ver cómo las piezas comienzan a encajar.

A medida que avances en el camino del ángel, forjarás sabiduría espiritual. No temas fracasar, formas parte de un *gran equipo* y tu equipo nunca te dejará tirado.

La conexión angelical forma parte de la evolución personal. Ayuda a las personas a encontrar las verdades más profundas. Como sabes, un ángel guardián significa protección y guía; pero hay más, expanden la conciencia humana. Los ángeles guardianes no son simplemente guardaespaldas o consejeros; son *mentores* en el desarrollo espiritual.

Tu ángel: tu mentor. Tu guía a cada paso, hasta el último que des en el momento de partir.

Los ángeles y la muerte

Cuando un ser amado parte, el corazón de sus allegados queda triste. Nada alivia su vacío... pero en medio del duelo, hay una verdad que puede traer mucha paz: nadie muere solo. El ángel de la guarda de esa persona estuvo con él desde el primer aliento... y también estuvo ahí, en el último. Lo acompañó y lo guió en el tránsito hacia la luz.

El ángel guardián es quien disuelve el miedo, quien guía al alma. Incluso en los casos de muerte repentina, el ángel actúa con rapidez, y abraza el alma del difunto con amor para minimizar su confusión.

Y los que quedamos aquí, también podemos hacer algo compasivo por el que se fue. Podemos hablar con nuestro ángel y pedirle que apoye al ángel del alma que partió. Puedes decir: «Querido ángel, envía luz, comprensión y calma a (nombre del ser querido). Ayúdalo a encontrar el camino de regreso al amor. Guía su tránsito. Llévale mi amor».

Y recuerda esto, nadie muere jamás, solo cambia de plano. Y entonces, desde ese plano, quien sabe si puede acompañarte, amarte y ayudarte —como un nuevo ángel en el coro celestial.

Si quieres comunicarte con los ángeles, sé tu mismo un ángel en vida. A fin de cuentas, convertirnos en ángeles es nuestro destino.

Practica actos de bondad, eleva tu frecuencia vibratoria. Si quieres atraer más energía angelical, sé como un ángel para los demás. Elévate para que los ángeles trabajen a través de ti y lleguen a otras personas por medio de tus acciones.

¿Sabes lo que digo a muchos de mis lectores?: «¡El ángel eres tú!».

CONOCE AL AUTOR

Webs de Raimon:

www.elcodigodeldinero.com

www.raimonsamso.com

www.institutodeexpertos.com

www.tiendasamso.com

<http://raimonsamso.info>

<https://payhip.com/raimonsamso>

<https://linktr.ee/raimonsamso>

